





อนุสรณ์

ในงานพระราชทานเพลิงศพ

นายอุทิตต์ ทินกร ณ อยุธยา ป.ช., ป.ม., ต.จ.ว.

ณ เมรุหน้าพลับพลาอิศริยาภรณ์ วัดเทพศิรินทราวาส

วันที่ ๑๙ ธันวาคม ๒๕๒๒

พระมหากรุณาธิคุณล้นเกล้าฯ

นายอุทิตต์ ทินกร ณ อยุธยา ป.ช., ป.ม., ต.จ.ว. ได้ถึงแก่อนิจกรรม เมื่อวันที่ ๖ สิงหาคม ๒๕๒๒ ความทราบฝ่าละอองธุลีพระบาทล้นเกล้าฯ ทั้งสองพระองค์ ได้ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ ให้สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี เสด็จพระราชดำเนินพร้อมด้วยพระเจ้าลูกเธอเจ้าฟ้าจุฬาภรณวลัยลักษณ์ พระราชทานน้ำอาบศพ และทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ พระราชทานโกศแปดเหลี่ยม พร้อมด้วยฉัตรเบญจาเครื่องประกอบเกียรติยศศพ พระราชทานพระพิธีธรรมสวดพระอภิธรรม ๗ คืน และในท้ายที่สุดได้ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ เสด็จพระราชดำเนินพระราชทานเพลิง

ทั้งนี้ นับเป็นพระมหากรุณาธิคุณ และเกียรติยศอันสูงสุดแก่นายอุทิตต์ ทินกร ณ อยุธยา และวงศ์ตระกูล ข้าพระพุทธเจ้าฯ พร้อมด้วยบรรดา บุตร หลาน ญาติพี่น้องทุกคน ขอพระราชทานพระบรมราชวโรกาสกราบถวายบังคมใต้เบื้องพระยุคลบาทด้วยความรู้สึกสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณเป็นล้นพ้น หาที่สุดมิได้

ด้วยเกล้าด้วยกระหม่อมขอเดชะ

ข้าพระพุทธเจ้า นางการุณย์ ทินกร ณ อยุธยา และ บุตร ธิดา

ในการพระราชทานเพลิงศพ นายอุทิตต์ ทินกร ณ อยุธยา ครั้งนี้ ภริยาและบุตรธิดา ได้ดำริที่จะจัดพิมพ์หนังสือเรื่อง หลักพระพุทธศาสนาสำหรับทุกคน และเรื่องอื่นที่เกี่ยวกับธรรมะเบื้องต้นของอาจารย์ พร รัตนสุวรรณ สำหรับเป็นบรรณาการแก่ท่านผู้ได้ไปในงานนี้

ต่อมาเมื่อได้จัดพิมพ์หนังสือไปแล้ว ความทราบฝ่าละอองธุลีพระบาท ได้ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ พระราชทานพระมหากรุณาพระราชทานค่าใช้จ่ายในการพิมพ์หนังสือเล่มดังกล่าวนี้ การทั้งนี้เป็นพระมหากรุณาธิคุณแก่ผู้กราบถวายบังคมลาล่วงลับไปแล้ว ตลอดจนครอบครัวและทายาทในราชสกุลทินกร อย่างหาที่สุดมิได้ โอกาสนี้จึงขอกราบถวายบังคม ณ เบื้องพระยุคลบาทด้วยความระลึกมั่นในความจงรักภักดีชั่วนิรันดร

(แบบ ข.)

หมายรับสั่งที่ ๑๙๙๙๑



สำนักพระราชวัง

๒๘ พฤศจิกายน ๒๕๒๒

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว และสมเด็จพระนางเจ้า ฯ พระบรมราชินีนาถ จะเสด็จพระราชดำเนินไปพระราชทานเพลิงศพ นายอุทิตต์ ทินกร ณ อยุธยา ป.ช.,ป.ม. ที่เมรุหน้าพลับพลาอิศริยาภรณ์ วัดเทพศิรินทราวาส กรุงเทพมหานคร

วันเสาร์ ที่ ๑๕ ธันวาคม ๒๕๒๒ เวลา ๑๗.๐๐ น. เสด็จพระราชดำเนินขึ้นสู่พลับพลาอิศริยาภรณ์ ทรงพระกรุณาโปรดเกล้า ฯ พระราชทานผ้าไตรของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ๕ ไตร และของสมเด็จพระนางเจ้า ฯ พระบรมราชินีนาถ ๕ ไตร ให้ทายาทนำไปทอดที่โกศศพ พระสงฆ์ ๑๐ รูปบังสุกุลเสร็จแล้ว ทรงจุดฝักแคพระราชทานเพลิง สมควรแก่เวลาเสด็จพระราชดำเนินกลับ

แต่งกายเครื่องแบบปรกติขาว ไว้ทุกข์.

สฤษดิ์เดช พิมพ์.

ทาน.

วัน	หน้าที่ พนักงานพระราชพิธี
	นำหมายเรียน เจ้าภาพศพ นายอุทิตต์ ทินกร ณ อยุธยา เพื่อทราบ.

ทั้งนี้ให้จัดการตามหน้าที่และกำหนดวันตามรับสั่งอย่าให้ขาดเหลือ ถ้าสงสัยก็ให้ถามผู้รับรับสั่ง

โดยหน้าที่ราชการ

ผู้รับรับสั่ง

นายอุทิตต์ ทินกร ณ อยุธยา ป.ช., ป.ม., ต.จ.ว.

ชาตะ ๒๙ กรกฎาคม ๒๔๖๔

มรณะ ๖ สิงหาคม ๒๕๒๒





สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดา ฯ สยามบรมราชกุมารี เสด็จพระราชดำเนิน พร้อมด้วย
สมเด็จพระเจ้าลูกเธอ เจ้าฟ้าจุฬาภรณวลัยลักษณ์ พระราชทานน้ำอาบศพ
เมื่อวันที่ ๗ สิงหาคม ๒๕๒๒



ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ พระราชทานพระพิธีธรรม สวดพระอภิธรรม ๗ คืน
และพระราชทานพวงมาลา

ประวัติ
นายอุทิตต์ ทินกร ณ อยุธยา ป.ช., ป.ม., ต.จ.ว.

เกิด	วันที่ ๒๙ กรกฎาคม พุทธศักราช ๒๔๖๔		
นามบิดา	ขุนมนัศมานิต (ม.ล. อุทัย ทินกร)		
นามมารดา	นางชรินทร์ ทินกร ณ อยุธยา		
นามภริยา	นางการุณย์ ทินกร ณ อยุธยา		
นามพี่น้อง	๑.	นายประกาย	ทินกร ณ อยุธยา
	๒.	นายอุทิตต์	ทินกร ณ อยุธยา
	๓.	นายอุทร	ทินกร ณ อยุธยา
	๔.	เรือโทหญิง ปทัยทิพย์	เอมะวิสิษฐ์
	๕.	นางจันทร์แรม	วัฒนสุข
	๖.	นายอุทนต์	ทินกร ณ อยุธยา
	๗.	นายอุรัช	ทินกร ณ อยุธยา
	๘.	นายอุลิต	ทินกร ณ อยุธยา
	๙.	นายอนุชา	ทินกร ณ อยุธยา
บุตร–ธิดา	๑.	นายธรรมรักษ์	ทินกร ณ อยุธยา
		(สมรสกับ นางสาวนฤมล	โอภาศชาติ)
	๒.	นายอนิรุทธิ์	ทินกร ณ อยุธยา
		(สมรสกับ นางสาวเสมอใจ	ทัพทัต)
	๓.	นางอินทิรา	พลธร
		(สมรสกับ นาวาโท สำเภา	พลธร)
	๔.	นางสาวอุทาวดี	ทินกร ณ อยุธยา

การศึกษา

จบการศึกษาจากโรงเรียนเซ่นต์โยเซฟคอนแวนต์ และโรงเรียนอัสสัมชัญ (แผนกภาษาฝรั่งเศส) และจบการศึกษาที่มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์และการเมือง

ระหว่างการรับราชการ

ได้รับการศึกษาที่โรงเรียนสืบสวน กรมตำรวจ รุ่นที่ ๑๑
ได้เข้ารับการศึกษาที่โรงเรียนการข่าว สำนักผู้บัญชาการทหารสูงสุด
ได้เข้ารับการศึกษาที่วิทยาลัยทัพบก รุ่นที่ ๑๑
และเข้ารับการศึกษาที่วิทยาลัยป้องกันราชอาณาจักร รุ่นที่ ๑๘

การรับราชการ

๓ ม.ค. ๒๔๘๔	ประจำกรมบัญชีกลาง กระทรวงการคลัง
๑ ส.ค. ๒๔๙๘	โอนมารับราชการที่กรมประมวลข่าวกลาง สำนักนายกรัฐมนตรี
๒๕ ม.ค. ๒๔๙๙	หัวหน้าแผนกที่ ๖ กองประมวลข่าวที่ ๖ กรมประมวลข่าวกลาง
๑ ม.ค. ๒๕๐๐	หัวหน้าแผนกวิทยาการ สำนักงานเลขานุการกรม กรมประมวลข่าวกลาง
๑ ม.ค. ๒๕๐๓	หัวหน้าแผนกที่ ๑ กองประมวลข่าวกลางที่ ๖ กรมประมวลข่าวกลาง
๓ ต.ค. ๒๕๐๖	โอนมารับราชการที่สำนักงานสภาความมั่นคงแห่งชาติ สำนักนายกรัฐมนตรี
๒๔ ต.ค. ๒๕๐๖	หัวหน้ากอง ๒ สภาความมั่นคงแห่งชาติ
๒๔ เม.ย. ๒๕๑๖	หัวหน้ากอง ๕ สภาความมั่นคงแห่งชาติ
๒ ต.ค. ๒๕๑๗	ผู้ช่วยเลขาธิการ สภาความมั่นคงแห่งชาติ
๑๖ ธ.ค. ๒๕๑๗	รองเลขาธิการ สภาความมั่นคงแห่งชาติ

เครื่องราชอิสริยาภรณ์ และเหรียญที่ได้รับพระราชทาน

๔	ธ.ค. ๒๔๙๑	เหรียญเงินมงกุฎไทย
๘	ธ.ค. ๒๔๙๓	เหรียญเบญจมาภรณ์มงกุฎไทย
๕	พ.ค. ๒๔๙๓	เหรียญบรมราชาภิเษก รัชกาลที่ ๙
๔	ธ.ค. ๒๕๐๐	เบญจมาภรณ์ช้างเผือก
๕	ธ.ค. ๒๕๐๗	จัตุรถาภรณ์มงกุฎไทย
๕	ธ.ค. ๒๕๐๙	เหรียญจักรพรรดิมาลา
๕	ธ.ค. ๒๕๑๐	จัตุรถาภรณ์ช้างเผือก
๕	ธ.ค. ๒๕๑๒	ตริตาภรณ์ช้างเผือก
๒	ต.ค. ๒๕๑๔	รัตนาภรณ์ ชั้น ๔
๕	ธ.ค. ๒๕๑๗	ทวีติยาภรณ์มงกุฎไทย
๕	ธ.ค. ๒๕๑๘	ทวีติยาภรณ์ช้างเผือก
๕	พ.ค. ๒๕๑๙	ตติยจุลจอมเกล้าวิเศษ
๕	ธ.ค. ๒๕๑๙	ประถมาภรณ์มงกุฎไทย
๑	ส.ค. ๒๕๒๒	ประถมาภรณ์ช้างเผือก



ครอบครัว ทินกร



เพื่อนนักดนตรี วง อ.ส. วันศุกร์

คำไว้อาลัย



คำไว้อาลัย

คุณอุทิศ ทินกร ณ อยุธยา ได้ร่วม
รับราชการมากับข้าพเจ้าเป็นอย่างดีในสำนักนายก -
รัฐมนตรี เมื่อ พ.ศ. ๒๕๐๐ - ๒๕๐๖. คุณอุทิศฯ
เป็นผู้มีความเรียบร้อยรอบคอบ, และมีอัธยาศัย
อ่อนโยน, ซึ่งจำเป็นที่เป็นผู้ใหญ่ในราชการ. หน้าที่
ของคุณอุทิศฯ ในขณะนั้น, และตลอดมาจนบัดนี้
แก่บรรดาคน, ก็เป็นหน้าที่อันสำคัญของราช-
การต้องการความเรียบร้อยรอบคอบ, และความไตร่ตรอง
ถี่ถ้วนลึกซึ้งในแง่ต่างๆ. และคุณอุทิศฯ
ก็ได้ปฏิบัติราชการด้วยความสำเร็จ.

คุณอุทิศฯ มีความรู้ดีและรอบรู้ใน
ทุกทางที่เป็นประโยชน์แก่ชีวิต.

ขออำนาจแห่งกุศลผลบุญที่คุณอุทิศฯ
ได้บำเพ็ญมาแล้ว จงได้เป็นปัจจัยอำนวยผลให้ท่าน
ประสบความสุขสว่าง ในสัมปรายภพ

[illegible]

คำไว้อาลัย

คุณอุทิตต์ ทินกร ณ อยุธยา ป.ช., ป.ม., ต.จ.ว.

ผมได้รู้จัก คุณอุทิตต์ ทินกร ณ อยุธยา ในฐานเพื่อนรุ่นน้อง ตั้งแต่ผมสำเร็จการศึกษามาจากต่างประเทศใหม่ ๆ ขณะนั้น คุณอุทิตต์ ฯ เป็นข้าราชการกระทรวงการคลังยังหนุ่มพ้อ และที่สำคัญ คือ งานอดิเรกเป็นนักดนตรีที่มีชื่อเสียงมากคนหนึ่ง เป็นคนมีเพื่อนฝูงมาก

ผมและคุณอุทิตต์ ฯ มาสนิทสนมใกล้ชิดกัน หลังจากที่คุณอุทิตต์ ฯ ได้โอนมารับราชการที่กรมประมวลข่าวกลาง หรือกรมประมวลราชการแผ่นดินในขณะนั้น ตั้งแต่ปี ๒๔๙๘ ซึ่งผมก็มาช่วยราชการเป็นหัวหน้ากอง ๔ กรมประมวลข่าวกลางอยู่ ผมได้ทำงานร่วมกับคุณอุทิตต์ ฯ จนกระทั่งผมเป็นรองอธิบดี ฯ ฝ่ายต่างประเทศ ต่อมาในปลายปี ๒๕๐๐ ผมกลับไปรับราชการทางกองทัพอากาศตามเดิม คุณอุทิตต์ ฯ ก็มีความเจริญทางราชการในกรมประมวลข่าวกลางเรื่อย ๆ มา

เมื่อมีการจัดตั้งสำนักงานสภาความมั่นคงแห่งชาติขึ้นในปี ๒๕๐๒ ต่อมาเมื่อพันเอก พระยาศรีวิสารวาจา ได้มาเป็นเลขาธิการ ฯ จึงได้พิจารณาขอตั้งอัตราเพื่อบรรจุข้าราชการของตนเองแทนที่จะขอยืมมาจากส่วนราชการต่าง ๆ มาปฏิบัติงาน คุณอุทิตต์ ฯ ก็เป็นข้าราชการรุ่นแรก ๆ ที่โอนมารับราชการในสำนักงานสภาความมั่นคงแห่งชาติ ในปี ๒๕๐๖ ส่วนผมก็ได้มีโอกาสมาร่วมงานกับคุณอุทิตต์ ฯ อีกที่สำนักงานสภาความมั่นคงแห่งชาติด้วย ตั้งแต่นั้นมาจนกระทั่ง คุณอุทิตต์ ฯ ถึงอนิจกรรม เป็นเวลากว่า ๑๖ ปีที่เราทั้งสองได้ร่วมงานกันที่สำนักงานสภาความมั่นคงแห่งชาติอย่างใกล้ชิด

คุณอุทิตต์ ฯ ในสายตาของผม ซึ่งเป็นผู้บังคับบัญชา และจากเพื่อนข้าราชการทั้งระดับเดียวกันและผู้ใต้บังคับบัญชา เห็นพ้องกันว่า คุณอุทิตต์ ฯ เป็นคนใจเย็น มีความรู้กว้างขวาง สามารถนำหลักธรรมคำสั่งสอนของพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้กับชีวิตประจำวันได้เป็นอย่างดี มีความซื่อสัตย์สุจริต เห็นแก่ประโยชน์ของราชการมากกว่าประโยชน์

ส่วนตัว มีความจงรักภักดีต่อสถาบันสูงสุดของชาติอย่างแน่นแฟ้น รับสนองพระเดชพระคุณในด้านที่ตนถนัดอยู่ใกล้ชิดพระยุคลบาท ในด้านงานประจำก็ได้ปกครองผู้ใต้บังคับบัญชาด้วยเมตตาธรรม ให้พระคุณมากกว่าพระเดช มีความขยันหมั่นเพียรในทางราชการจนประสบความสำเร็จในชีวิตราชการที่น่าจะเป็นตัวอย่างให้แก่อนุชนรุ่นหลังต่อไป ดังจะได้เห็นจาก คุณอุทิตต์ ฯ ได้เริ่มเข้ารับราชการการเป็นเสมียน และได้เลื่อนชั้นเลื่อนตำแหน่งเรื่อยมาจนถึงตำแหน่งสุดท้าย เป็นรองเลขาธิการสภาความมั่นคงแห่งชาติ ฝ่ายบริหาร ซึ่งเป็นตำแหน่งเทียบเท่ารองปลัดกระทรวง (ระดับ ๑๐) และได้รับพระราชทานเครื่องราชอิสริยาภรณ์ชั้นสายสะพายถึง ๒ สาย รวมทั้งได้รับพระราชทานเครื่องราชอิสริยาภรณ์ตติยจุลจอมเกล้าวิเศษด้วย เมื่อถึงแก่อนิจกรรมก็ได้รับพระบรมราชานุเคราะห์ในงานศพ ซึ่งเป็นเกียรติแก่ตนเองและสกุลวงศ์เป็นอย่างยิ่ง

การจากไปของ คุณอุทิตต์ ฯ ซึ่งเป็นทั้งเพื่อนและผู้ใต้บังคับบัญชาที่ใกล้ชิด ทำให้ผมมีความเศร้าโศกเสียใจมาก แต่ผมก็เข้าใจว่า ด้วยผลกรรมดีที่คุณอุทิตต์ ฯ ปฏิบัติมาตลอดชีวิต คงจะเป็นปัจจัยที่ทำให้ คุณอุทิตต์ ฯ มีความสุขในสัมปรายภพต่อไป

พลอากาศโท

(สิทธิ เศวตศิลา)

รัฐมนตรีประจำสำนักนายกรัฐมนตรี

และ

เลขาธิการสภาความมั่นคงแห่งชาติ

๑๖ พ.ย. ๒๒

คำอาลัย

ถึง

คุณอุทิตต์ ทินกร ณ อยุธยา

ก่อนอื่น กระผมขอขอบพระคุณท่านเจ้าภาพงานพระราชทานเพลิงศพ คุณอุทิตต์ ทินกร ณ อยุธยา ในการที่ให้กระผมได้มีส่วนรับใช้เล็กน้อยในงานพระราชทานเพลิงศพ ซึ่งถือกันว่าเป็นงานสำคัญงานหนึ่งสำหรับคนที่อยู่ภายหลัง

กระผมเรียกคุณอุทิตต์ว่าพี่ตลอดมา ในที่นี้ก็ขอเรียกพี่ตามที่เรียกกันอยู่จริง กระผมกับพี่อุทิตต์ได้รู้จักกัน เมื่อได้เข้ารับใช้ท่านอาจารย์ สัญญา ธรรมศักดิ์ ในตอนที่ท่านได้รับพระบรมราชโองการฯ ให้เป็นนายกรัฐมนตรี หลังวันที่ ๑๔ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๑๖ แล้วไม่นานนัก และโดยที่พี่อุทิตต์ทำงานอยู่ในทำเนียบรัฐบาล เช่นเดียวกับกระผมจึงได้พบปะกันเสมอ โดยเฉพาะกระผมเป็นกรรมการประสานงานของสภาความมั่นคงแห่งชาติร่วมกับพี่อุทิตต์ด้วย หลังประชุมแล้วกระผมมักจะเข้าไปขอรับประทานอาหารกลางวันในห้องทำงานพี่อุทิตต์ และกระผมได้โทรศัพท์ไปเชิญพี่อุทิตต์มารับประทานอาหารกลางวันที่ห้องทำงานกระผมในสำนักเลขาธิการคณะรัฐมนตรีเสมอ ๆ โดยมีคุณอำนวย ประนิช ผู้ตรวจราชการสำนักนายกรัฐมนตรี มีเอี่ยวด้วยเป็นประจำ ความใกล้ชิดเช่นนี้เป็นมานานนับแต่ได้รู้จักกัน จนที่สุดแห่งชีวิตมาไม่ได้ ในการพบปะคุยกันจะมีทั้งเรื่องทางโลกและทางธรรม ซึ่งกระผมได้รับความรู้จากพี่อุทิตต์มากทีเดียว ติดขัดทางธรรมกระผมก็ถาม ติดขัดทางโลกกระผมก็ใช้ ได้ทั้งความรู้และราชการ จนกระผมรู้สึกว่าพี่อุทิตต์ไปแล้วกระผมขาดที่พึ่งไป ไม่ทราบจะถามและใช้ใครได้เหมือน เสียดายอย่างยิ่ง ด้วยความใกล้ชิดเช่นนี้ กระผมยืนยันได้ว่าพี่อุทิตต์เป็นคนมั่นคงในชาติ ศาสนา และพระมหากษัตริย์อย่างแท้จริง

ในด้านธรรม พี่อุทิตต์เป็นนักศึกษาธรรม จนเขียนตำราขึ้นได้ และเป็นนักปฏิบัติสมาธิด้วย ในด้านราชการก็ได้รับราชการจนได้เป็นรองเลขาธิการสภาความมั่นคงแห่งชาติ ซึ่งเป็นสำนักงานที่มีความสำคัญต่อความมั่นคงแห่งชาติ กระผมจึงเห็นว่าพี่อุทิตต์เป็นนักธรรมและเป็นผู้จงรักภักดีต่อราชการเป็นอย่างยิ่ง

ตามหลักธรรม การเกิดเป็นมนุษย์ ตัวการสำคัญคือคุณชาติสิ่งหนึ่งที่เรียกว่า "บุญ" กล่าวคือ ต้องมีบุญจึงมาเกิดเป็นมนุษย์ พี่อุทิตต์ก็ต้องมีบุญจึงมาเกิดเป็นมนุษย์ได้ และเท่าที่รู้จักกับพี่อุทิตต์มา ๕–๖ ปี ไม่เคยปรากฏว่าพี่อุทิตต์ทำบาปทำกรรมอะไร ทราบแต่ว่าพี่อุทิตต์ได้ศึกษาและปฏิบัติธรรมมาโดยตลอด กระผมจึงมั่นใจว่าพี่อุทิตต์ต้องไปสู่สภาวธรรมสำหรับผู้มีบุญมากอยู่กันเป็นแน่

> "รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เป็นของไม่เที่ยง ควรละ
> ผู้ใดละได้ย่อมเป็นสุข ละได้มากย่อมเป็นสุขมาก ความข้อนี้เป็นธรรมชาติ
> ผู้ใดปฏิบัติได้ย่อมเป็นบุญของท่านผู้นั้น"

หากท่านผู้ใดปฏิบัติธรรมโดยอาศัยระลึกได้จากข้อเขียนข้างบนนี้ และหากเป็นบุญขึ้นมา กระผมขอมอบให้แด่พี่อุทิตต์ ทินกร ณ อยุธยา ไม่ว่าพี่ท่านจะอยู่ที่ใด ถ้าทราบการมอบบุญนี้ ขอได้อนุโมทนาเอง ถ้าไม่ทราบขอผู้มีฤทธิ์ มีอำนาจ เช่น เทพยดา พึงแจ้งให้พี่อุทิตต์ทราบและอนุโมทนาบุญนี้ด้วย

ส่วนตัวกระผมเองมีความปรารถนาดีต่อพี่อุทิตต์เสมอ แม้ล่วงลับไปแล้ว ขอพี่อุทิตต์ได้พบความสุขอันสูงสุด คือ นิพพาน ในอนาคตกาลตามที่ปรารถนาเถิด.

(นายปลั่ง มีจุล)
เลขาธิการคณะรัฐมนตรี

คำไว้อาลัย
คุณอุทิตต์ ทินกร ณ อยุธยา

ข้าพเจ้าได้รู้จักคุณอุทิตต์ ทินกร ณ อยุธยา เป็นเวลา ๑๐ กว่าปีมาแล้ว จำได้ว่าครั้งแรกที่รู้จักกันนั้น คุณอุทิตต์กับพันเอกจง แปลกบรรจง ได้มาหาข้าพเจ้าที่บ้านไม้หลังใน ซึ่งขณะนั้น ข้าพเจ้ายังมิได้ซื้อตึกสร้างเป็นสำนักค้นคว้าทางวิญญาณเช่วคราวเช่นในปัจจุบัน ทราบว่าเมื่อวันก่อนก็ได้เที่ยวเดินหามาครั้งหนึ่งแล้ว แต่ไม่พบ วันต่อมาจึงได้มาเป็นครั้งที่สองจึงได้เข้ามาในบ้านพักนี้ถูก ซึ่งบ้านของข้าพเจ้านั้นอยู่ในตรอกข้างร้านตัดเสื้อมิตรชาย ถนนสามเสน บางลำภู ที่มาหาก็เพราะได้อ่านหนังสือวิญญาณแล้วมีความสนใจใคร่จะรู้จัก หนังสือวิญญาณเป็นหนังสือนิตยสารรายเดือน เริ่มพิมพ์ออกครั้งแรกเมื่อเดือนกุมภาพันธ์ ๒๕๐๘ จำได้ว่าคุณอุทิตต์กับพันเอกจง ได้มาหาข้าพเจ้าในปี ๒๕๐๘ นั้นเอง และเมื่อได้พบปะสนทนากันแล้วก็รู้สึกว่าเป็นบุคคลซึ่งมีแนวความคิดไปในทางเดียวกัน ฉะนั้น จึงได้สนิทและคุ้นเคยกันตั้งแต่นั้นมา และพยายามให้ความสนับสนุนในงานของข้าพเจ้าทุกอย่างเท่าที่สามารถจะช่วยได้ตราบเท่าถึงเวลาจะจากโลกนี้ไป และงานที่คุณอุทิตต์ได้ช่วยเหลือนั้นล้วนแต่เป็นงานที่สำคัญ โดยเฉพาะช่วยแปลหนังสือทางวิญญาณให้กับสำนักหลายเรื่อง เช่น เรื่อง "ทิพยภูมิ" "ตายแล้วไปไหน" ซึ่งหนังสือทั้งสองเรื่องนี้ต้นฉบับเดิมเป็นภาษาอังกฤษ เขียนโดย ซี ดับบลิว ลีดบีเตอร์ แปลจบทั้งสองเล่ม และได้พิมพ์เป็นเล่มแล้ว นอกจากนี้ ยังมีหนังสืออย่างอื่นอีก ที่ช่วยแปลลงในหนังสือวิญญาณ เช่น เรื่อง "อยู่กับคนตายมา ๓๐ ปี" "โลกทิพย์ ภาค ๔" ดังนี้เป็นต้น และก่อนจะจากโลกนี้ไปก็ได้แปลหนังสือวารสารของสำนักพรหมวิทยาให้อีก โดยแปลลงในเทปมาให้ข้าพเจ้าฟัง เพราะข้าพเจ้าไม่ค่อยมีเวลาอ่าน

คุณอุทิตต์เป็นบุคคลที่เข้าใจหลักธรรมในพระพุทธศาสนาลึกซึ้ง โดยเฉพาะคือเข้าใจเรื่องชีวิต เรื่องกฎของกรรม เรื่องสังสารวัฏ และหลักการปฏิบัติธรรมเป็นอย่างดี โดยปกติก็เป็นคนที่ชอบนั่งสมาธิเป็นประจำ ชอบการบำเพ็ญบุญกุศลอยู่เสมอ ฉะนั้น ชีวิตหลังจากตายจึงเป็นอันหวังได้ว่าจะต้องไปสู่สุคติแน่นอน

อนึ่ง หลังจากคุณอุทิตต์ จากไปไม่นาน ทางฝ่ายญาติมีคุณปทัยทิพย์ คุณบุญมี เอมะวิศิษฐ์ ผู้เป็นน้องสาวและน้องเขย พร้อมด้วยญาติคนอื่น ๆ ได้ร่วมใจกันสร้างกุฎิหลังหนึ่งเป็นเงินห้าหมื่นบาท ถวายไว้ที่ศูนย์พัฒนาศาสนา ตำบลแค้มป์สน อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์ เพื่อเป็นอนุสรณ์ถึงคุณอุทิตต์ ทินกร ณ อยุธยา และได้จัดการทำพิธีมอบถวายให้เป็นสมบัติของสงฆ์ เมื่อวันพฤหัสบดี ที่ ๔ ตุลาคม ๒๕๒๒

คุณอุทิตต์ ทินกร ณ อยุธยา ในขณะที่เป็นมนุษย์ก็ได้ประกอบแต่กรรมดีเป็นส่วนมาก และตั้งใจอย่างมั่นคงที่จะทำประโยชน์ให้แก่ประเทศชาติ ศาสนา และพระมหากษัตริย์ ซึ่งก็ได้ทำมาแล้วไม่ใช่เล็กน้อย ฉะนั้น ด้วยกรรมดีที่ได้บำเพ็ญมานั้น ก็ย่อมจะต้องได้รับผลดีตามสมควรแก่กรรมที่ได้ทำไว้ ทั้งในปัจจุบันภพและสัมปรายิกภพ ซึ่งเรื่องหลังนี้เข้าใจว่าอีกไม่นานเท่าไรเราก็อาจจะได้รับทราบจากคำบอกเล่าของคุณอุทิตต์เอง โดยวิธีการติดต่อทางสมาธิ ซึ่งอันนี้จะเป็นประโยชน์แก่โลกอย่างมาก และแล้วเราก็จะได้หนังสือประเภทโลกทิพย์ขึ้นมาอีกชุดหนึ่ง

อนึ่ง ในงานพระราชทานเพลิงศพครั้งนี้ ทางฝ่ายเจ้าภาพได้มาขอหนังสือที่ข้าพเจ้าเขียนไว้ ซึ่งมีทั้งหมด ๕ เรื่องด้วยกันไปพิมพ์แจก ซึ่งข้าพเจ้าก็เต็มใจและอนุญาตให้พิมพ์ได้ตามประสงค์ แต่ก็ได้ปรารภให้ฟังว่า ควรจะเอาเรื่องที่คุณอุทิตต์เขียนไว้ไปพิมพ์แจกในงานครั้งนี้บ้าง ทางฝ่ายเจ้าภาพบอกว่าคุณอุทิตต์เคยพูดไว้ว่า หนังสือที่เขียนไว้นั้น ถ้าตายไปในระยะนี้ ก็ไม่อยากให้เอาไปพิมพ์แจก เพราะยังไม่เรียบร้อย จะต้องแปลใหม่ ฉะนั้น จึงไม่อยากจะขัดความประสงค์ของคุณอุทิตต์ ก็เป็นอันว่า เรื่องของคุณอุทิตต์ ยังไม่ได้พิมพ์ในงานนี้ และในที่สุดนี้ ข้าพเจ้าขออนุโมทนาในการกุศลทุกอย่างที่เจ้าภาพได้จัดทำขึ้นในครั้งนี้ และหวังได้เลยว่าย่อมจะต้องเป็นประโยชน์แก่คุณอุทิตต์ผู้ล่วงลับไปแล้วเป็นอันมาก

พร รัตนสุวรรณ
สำนักค้นคว้าทางวิญญาณ
๔๗/๒ ถนนสามเสน บางลำภู
กรุงเทพมหานคร

คำไว้อาลัย

คืนวันที่ ๖ สิงหาคม ๒๕๒๒ เป็นวันที่ความอนิจจังปรากฏขึ้นให้เห็นเด่นชัดว่าสิ่งทั้งหลายเกิดขึ้น ตั้งอยู่แล้วก็ดับไป ทำให้พี่จากพวกน้อง ๆ และครอบครัวไปด้วยความสงบ ยังความโศกเศร้าอาดูรให้บังเกิดขึ้นแก่ผู้อยู่ข้างหลัง ซึ่งวันหนึ่งก็จะต้องพลัดพรากจากกันไปเป็นธรรมดา ตั้งแต่นี้ต่อไปจะไม่มีพี่ที่คอยแนะนำตักเตือนน้อง ๆ ให้ประพฤติมั่นอยู่แต่ในความดีทั้งทางโลกและทางธรรมมิให้ขาดตกบกพร่อง สมกับที่เกิดมาในบวรพุทธศาสนา ซึ่งน้อง ๆ หลายคนได้ประพฤติตามพี่อย่างน่าภาคภูมิใจยิ่งนัก บรรดาแขกเหรื่อหรือผู้ใหญ่ที่มาร่วมงานบำเพ็ญกุศลกับพี่ต่างก็บ่นเสียดายในการจากไปของพี่อย่างกะทันหันและรวดเร็วเกินไปนัก โดยไม่ได้นึกและคาดฝันที่จะเตรียมตัวและเตรียมใจไว้ให้พร้อมในข่าวที่พี่ถึงแก่อนิจกรรมนี้เลย แม้พี่จะจากน้อง ๆ ไปแล้ว แต่เกียรติยศชื่อเสียงและคุณงามความดีทั้งหลายที่พี่ได้สร้างสมมา มิได้สูญหายหรือสลายไปด้วยเลย ยังคงทิ้งไว้ประดับในโลก ให้ครอบครัววงศ์ตระกูลและญาติพี่น้องได้เชิดชูยินดีโดยทั่วหน้ากัน ยากที่จะมีพี่น้องคนใดทำได้เสมอเหมือน รางวัลในความดีของพี่ก็ย่อมเป็นที่ประจักษ์แก่วงศาคณาญาติโดยถ้วนหน้าแล้ว ที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวโปรดเกล้าโปรดกระหม่อมพระราชทานน้ำอาบศพ และโกศ โดยให้อยู่ในพระบรมราชานุเคราะห์จนได้รับพระราชทานเพลิงในวาระนี้นั้น เป็นพระมหากรุณาธิคุณล้นเกล้าล้นกระหม่อมหาที่สุดมิได้ หากพี่ของน้อง ๆ มีญาณวิถีใดทราบได้แล้วคงจะโสมนัสในพระมหากรุณาธิคุณเป็นล้นพ้น

น้องทั้งหลายขอตั้งปณิธานที่จะประกอบแต่บุญกุศลและยึดมั่นในความดี ไม่ให้มุ่งไปในทางชั่ว เป็นการบำเพ็ญกุศลส่งไปให้พี่ในภพภูมิทิพย์ ขอพี่โปรดได้อนุโมทนาส่วนกุศลที่น้อง ๆ ได้บำเพ็ญอุทิศให้ และขออำนาจกุศลผลบุญที่พี่ได้สร้างสมมาโดยตลอดจงเป็นปัจจัยเกื้อกูลส่งให้พี่ได้สมปรารถนาดังใจหวังจงทุกประการ ขอให้ดลจิตดลใจน้อง ๆ ให้ห่างไกลจากอำนาจของอกุศลกระทำแต่กุศลโดยสุจริตทุก ๆ คนด้วยเถิด

จากน้อง ๆ



แม่ และ ลูก

จากหัวใจ........ให้พ่อ

พ่ออยู่กับแม่มาได้ ๓๖ ปี จนกระทั่งเพิ่งเริ่มมีหลานชายและหลานสาวเล็ก ๆ ให้พ่อเรียกตัวเองว่า "ปู่" แล้วพ่อก็ทิ้งให้แม่อยู่กับลูกและหลานตามลำพัง ตั้งแต่แม่แต่งงานกับพ่อนั้น แม่ก็รู้ว่าแม่เป็นคนโชคดีที่มีพ่อเป็นหัวหน้าครอบครัว พ่อเป็นคนรักบ้าน และเป็นคนมีธรรมะในหัวใจ

แม่คิดว่า พ่อเป็นคนมีพรสวรรค์ในตัวพอสมควร แต่แม่ก็ไม่เคยได้บอกพ่อเมื่อพ่อยังมีชีวิตอยู่พ่อเป็นคนเล่นดนตรีเก่ง หัดเล่นเครื่องดนตรีสากลได้หลายอย่างด้วยความมานะพยายามของตัวเองโดยหาตำรามาฝึก แม่และลูกยังจำได้ถึงครั้งที่พ่อเพียรพยายามหัดเป่าฟลุ้ตและพิคคาโล่ด้วยตัวเอง พ่อเอากระจกส่องหน้ามาตั้ง และหัดเป่า ทำปากรูปนั้นรูปนี้ก็แล้ว ยังไม่มีเสียงอื่นนอกจากเสียงลมผ่านฟลุ้ตออกมาเลย ตัวพ่อเองหัดเป่าอยู่ทั้งวัน ทั้งยืน เดิน นั่ง ลูก ๆ เองก็ยังถูกพ่อจับตัวมาทดลองเป่าให้พ่อดู เผื่อฟลุ้ตจะเป่ามีเสียงออกมาบ้าง ถึงกระนั้นก็ยังไม่สำเร็จ พ่อหัดเป่าอยู่นานหลายวัน เราจึงได้ยินเสียงดนตรีออกมาแทนเสียงลม

ด้วยความเป็นนักดนตรีของพ่อ ลูก ๆ จึงถูกพ่อจับเรียนดนตรีกันทุกคน บางวันเมื่อแม่อยู่ในครัว แล้วได้ยินพ่อเป่าแซกโซโฟนอยู่ข้างบนบ้าน ลูกชายใหญ่เป่าทรัมโบนอยู่ในห้อง ลูกชายรองเล่นกีต้าร์อยู่หน้าห้อง ลูกสาวคนโตดีดจะเข้ และลูกสาวคนเล็กกำลังหัดเล่นเปียโน ซึ่งไม่มีใครกำลังเล่นเพลงเดียวกันเลย ถึงแม้แม่จะรู้สึกหนวกหูแต่แม่คิดว่า....ก็เพราะดีเหมือนกัน

ดังนั้น ในชีวิตทางโลกของพ่อ สิ่งที่ผูกพันกับพ่อมากที่สุด น่าจะเป็นดนตรี โดยเฉพาะอย่างยิ่งกับวงดนตรี อ.ส. วันศุกร์ ที่สวนจิตรลดา พ่อเข้ามาเล่นดนตรีทุกค่ำวันศุกร์และวันอาทิตย์ แทบมิได้ขาดตลอดระยะเวลา ปีที่ผ่านมา พ่อเป็น "พี่ทิต" ของน้อง ๆ ที่วง อ.ส. เพราะความที่เป็นคน "ธรรมะธรรมโม" ของพ่อ ถึงแม้ว่าพ่อจะเป็นคนเงียบขรึม

และไม่ค่อยแสดงความรู้สึกใด ๆ ให้ปรากฏบ่อยนัก แต่แม่ก็รู้ได้ว่า พ่อมีความสุขทุกครั้งที่กลับจากการเล่นดนตรีถวายพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ที่วงดนตรี อ.ส. วันศุกร์

พ่อเป็นคนใจเย็นแต่เฉียบขาด พูดน้อยแต่คุยสนุก สมัยเมื่อลูกยังเล็ก ๆ อยู่นั้น ลูกทุกคนมักจะกลัวพ่อ เพราะพ่อไม่ค่อยดุบ่อยเท่าแม่ แต่พ่อจะเป็นคนลงโทษเอง ถ้าลูกทำผิด โดยจะชี้แจงให้ลูกฟังก่อนว่าทำไมจึงต้องลงโทษ พ่อไม่เป็นครูที่ดีนักสำหรับลูกเพราะพ่อดุ แต่ก็เป็นติวเตอร์ที่ดีเหลือเกินของลูก เพราะพ่อเก็งข้อสอบได้เก่งนัก พ่อเป็นคนมีจิตวิทยาดี เมื่อสิบปีก่อนนั้นในวันรับประกาศผลสอบเข้ามหาวิทยาลัยของลูก พ่อเห็นลูกตื่นเต้นวิตกกังวลมากนัก จึงหาอุบายบังคับให้ลูกเข้านอนแต่หัวค่ำ พอตกดึก พ่อก็คว้าไฟฉายแอบลูก ชวนแม่ขับรถไปส่องไฟหาชื่อลูกบนบอร์ดประกาศผลที่สภาการศึกษา เพราะไม่อยากให้ลูกต้องผิดหวังเมื่อมาเองแล้วไม่เห็นชื่อตัว พอพบชื่อลูก ก็รีบขับรถไปปลุกลูกพากลับมาดูชื่อตัวเองให้ลูกได้ดีใจ

เมื่อพ่อเป็นปู่ ก็เป็นปู่ที่หลานติดแจ เพราะปู่ตัวใหญ่และใจดี จึงรบเร้าแต่ให้ปู่อุ้ม ปู่จึงมีหน้าที่ประจำเพิ่มขึ้นคือต้องอุ้มหลานตลอดเช้าและเย็น ก่อนและหลังไปทำงาน ถึงแม้หลานของปู่มีอายุเพิ่งจะได้สองขวบ แต่ก็ดูจะเข้าใจในความปรารถนาดีของปู่ที่จะฝึกสอนให้หลานสนใจในทางดนตรี และ ธรรม ปู่เริ่มเปิดเทปเพลงเด็กนานาชาติให้หลานหัดฟังตั้งแต่หลานยังนอนอยู่ในเปล และเมื่อหลานเริ่มเดินได้คล่อง ปู่ก็ขับรถพาหลานออกไปทำบุญ ตักบาตรทุกเช้าวันหยุด ปู่สอนให้หลานรู้จักมีเมตตาสงสารสัตว์ จนกระทั่งหลานติดปากว่า "คุณปู่ให้สงสารไง"

พ่อเป็นเพื่อนชีวิตของแม่โดยแท้ ด้วยความมีธรรมะของพ่อ พ่อเป็นคนพูดน้อยแต่มักจะใช้ความคิดพิจารณาสิ่งต่าง ๆ ตลอดเวลา พ่อรักการศึกษามาตลอดชีวิต เพราะพ่อให้เหตุผลว่า การศึกษาเป็นการทำใจให้กว้างและทำให้มีความคิดสร้างสรร เมื่อหนุ่ม ๆ พ่อสนใจทางดนตรีก็เที่ยวหาตำรับตำราและเครื่องดนตรีนานาชนิดมาหัดฝึกฝนเอง พอแก่ตัวลง พ่อก็หันมาศึกษาและปฏิบัติธรรม เวลาส่วนใหญ่ของพ่อจะอยู่ที่การศึกษาธรรม อ่านหนังสือ ฟังเทปพระอาจารย์ต่าง ๆ และนั่งสมาธิ ในความรู้สึกของแม่และลูก พ่อมีความรู้กว้างพอสมควรในศาสนาและความเป็นจริงของชีวิต พ่อให้ความสนใจในความ

เป็นมาและคำสอนของทุกศาสนาและทุกนิกาย พ่อเป็นลูกศิษย์หลายสำนัก เพราะพ่อต้องการที่จะศึกษาหาความรู้ในทางศาสนาในแง่มุมต่าง ๆ ที่พ่อยังไม่รู้

ตัวของพ่อมีความตั้งใจที่จะใช้ชีวิตบั้นปลายภายหลังเกษียณอายุราชการแล้ว ในการปฏิบัติธรรมและถ่ายทอดความรู้ต่าง ๆ ให้แก่ผู้ที่สนใจศึกษาและปฏิบัติอย่างจริงจัง แต่ในช่วงชีวิตของพ่อนั้นก็ได้ถ่ายทอดอบรมลูก ๆ ทุกคนให้ประพฤติตนในธรรม รู้จักการอภัยและไม่คิดในแง่ร้ายต่อผู้อื่น พ่อไม่ชอบให้ลูก ๆ วิพากษ์วิจารณ์คนอื่น เพราะว่าทุกคนมีส่วนดีและส่วนด้อยในตัวเอง จึงให้มองในส่วนดี และพิจารณาให้เข้าใจตามความเป็นจริงของชีวิตของแต่ละบุคคล พ่ออธิบายให้ลูกฟังเสมอถึงความหมายที่แท้จริงของความตายและชีวิตหลังจากตาย จนพวกลูก ๆ พอจะทำใจได้บ้างที่จะกลัวความตายน้อยลง

พ่อเป็นคนสมถะ ได้ยินพ่อพูดเสมอว่า "ทุกสิ่งเป็นของนอกกาย ตายแล้วก็เท่านั้น" แต่พ่อจะคอยเตือนให้ลูก ๆ รักษาสภาพจิตให้ดี เพราะถ้าจิตใจดี ทุกอย่างก็จะดีตามไปด้วย เมื่องานแต่งงานของลูก พ่อเป็นผู้แนะนำว่าไม่จำเป็นต้องจัดงานเลี้ยงฉลองเพราะคุณค่าของการแต่งงานอยู่ที่สภาพจิตของตนเองไม่ใช่สิ่งแวดล้อมภายนอก

ก็น่าแปลกที่ระยะเวลา ๒–๓ วันก่อนพ่อจะจากแม่และลูกไปนั้น พ่อเรียกลูกมาอธิบายถึงเรื่องความตายและชีวิตหลังจากตายให้ฟัง เมื่อพ่อบอกว่า อย่างตัวพ่อนี่ ถ้าตายไปแล้วคงต้องกลับมาเกิดอีกเพราะต้องกลับมาสอนอีกหลายชาติ ลูกยังถามว่า คุณพ่อไม่อยากไปนิพพานหรือ พ่อก็ตอบว่า ยังไปไม่ได้ ยังมีภาระทางโลกอยู่ ยังจำได้ดีว่า พ่อพูดถึงความตายว่า การตายเป็นการเปลี่ยนร่างจากเก่าเป็นใหม่ ส่วนความรู้สึกนึกคิดหรือสภาพจิตนั้นเป็นเช่นเดิม ใครทำดีมีจิตใจดี เมื่อตายไปแล้ว ก็จะอยู่ในภูมิที่มีสภาพจิตเดียวกัน

พ่อเป็นคนร่างใหญ่ที่ไม่ค่อยแข็งแรงเท่าไรนัก พ่อต้องต่อสู้กับโรคประจำตัวของพ่อหลายอย่าง ทั้งโรคเบาหวาน โรคกระเพาะ และโรคหัวใจ พ่อมียาเม็ดสีสวยนานาชนิดที่ต้องกิน ซึ่งล่อใจลูกมาตั้งแต่เด็ก จนมาล่อตาหลาน ชีวิตของพ่อเริ่มปลงกับสังขาร เมื่อเกิดทุกขเวทนาขึ้นมาคราวใด พ่อก็จะพิจารณาว่าสังขารเป็นทุกข์ พ่อจะใช้สมาธิช่วยรักษาตนเองไปพร้อมกับการบำบัดทางแพทย์ด้วย ถึงแม้กับลูกและหลานเอง พ่อก็ใช้

สมาธิของพ่อช่วยรักษาเมื่อเจ็บป่วย ก็น่าแปลกใจ ที่พวกเรามักจะมีอาการไม่หนักหนานัก ตามอาการที่ควรจะเป็นของโรค ภายหลังจากที่รับการรักษาทางแพทย์ร่วมกับทางสมาธิของพ่อ

ระยะก่อนหน้าที่พ่อจะจากไปนั้น พ่อมีอาการปวดต้นขาและเมื่อยมากตามขา แต่ก็ไม่ได้มีอาการผิดปกติอื่น เพราะพ่อเข้าใจว่าเป็นเรื่องของสังขารที่ต้องเสื่อมไปตามวัย คืนวันอาทิตย์ พ่อก็ยังไปเล่นดนตรีที่วง อ.ส. ตามปกติ

คืนวันจันทร์ ที่ ๖ สิงหาคม ๒๕๒๒ นั้น พ่อ แม่ และลูก ยังคุยกันอยู่ในตอนค่ำถึงเรื่องเสื้อพระราชทานที่ลูกจะตัดให้พ่อใส่ในวันเฉลิมพระชนมพรรษาที่ ๑๒ สิงหาคม แล้วพ่อก็ขึ้นไปนั่งสมาธิในห้องพระ ฟังเทปธรรมของพระอาจารย์เทสก์ ธรรมรังสีจนจบ หลังจากนั้น คุณพ่อก็มีอาการหายใจขัดและเรอเสียงดัง แต่ไม่มีอาการทุรนทุราย และไม่ถึงสิบนาทีหลังจากนั้นพ่อก็สิ้นใจอย่างสงบบนเก้าอี้ที่นั่งฟังธรรมนั่นเอง

นับเป็นพระมหากรุณาธิคุณของล้นเกล้าฯ ทั้งสองพระองค์อย่างหาที่สุดมิได้ที่ทรงมีพระมหากรุณาโปรดเกล้าฯ รับศพของพ่อไว้ในพระบรมราชานุเคราะห์ พระราชทานพระพิธีธรรมสวดพระอภิธรรมตลอดเจ็ดวัน ณ วัดเทพศิรินทราวาส และสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ เสด็จพระราชดำเนินพร้อมด้วยสมเด็จพระเจ้าลูกเธอ เจ้าฟ้าจุฬาภรณวลัยลักษณ์ พระราชทานน้ำอาบศพพ่อ และเป็นพระกรุณาของพระเจ้าวรวงศ์เธอ พระองค์เจ้าโสมสวลี พระวรชายา ได้เสด็จมาทรงวางพระมาลา "วมก. สส." ในวันเดียวกันนั้นเอง และเมื่อวันที่ ๑๐ สิงหาคม ๒๕๒๒ ฯพณฯ สัญญา ธรรมศักดิ์ ประธานองคมนตรี ได้อัญเชิญพวงมาลาของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว และสมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถ พระราชทานมาให้พ่อ

เมื่อพ่อจากเราไปนั้น แม่และลูกทุกคนคงจะมีกระแสจิตตรงกันว่า พ่อจากไปด้วยความดี และไปอย่างดี หนทางของพ่อย่อมเป็นไปตามกรรมดีที่พ่อมีอยู่ ตลอดจนนึกถึงคำสั่งสอนของพ่อเกี่ยวกับความตายว่าเป็นเพียงการเปลี่ยนรูปเท่านั้น หากทำดี ก็จะไปสู่ภพภูมิที่ดี เราทุกคนจึงบังคับอารมณ์และความรู้สึกให้พิจารณาตามสภาพความเป็นจริงของชีวิตไว้ได้ แม่และลูกแน่ใจว่า เดี๋ยวนี้พ่อไปสู่ชีวิตใหม่ที่ดีกว่าเดิมแล้ว และถึงแม้จะ

รู้สึกสบายใจที่พ่อไปดี แต่ด้วยสัญชาตญาณของความเห็นแก่ตัว แม่และลูกก็อดไม่ได้ที่จะตระหนักถึงความสูญเสียครั้งยิ่งใหญ่ที่สุดในชีวิตครอบครัวของเรา แม่รู้ว่านับแต่นี้ต่อไปแม่จะไม่ได้ยินเสียงดนตรีจากพ่อ ไม่ได้ยินเสียงเทปธรรมะที่พ่อเปิดฟังทุกคืน ลูกทุกคนก็รู้ว่า เขาจะต้องเป็นผู้ใหญ่ด้วยตัวเอง เพราะไม่มีพ่อคอยสอนแนวชีวิตทางธรรมให้อีกต่อไป และหลานเริ่มเรียนรู้ว่า ไม่มีปู่คอยอุ้มและเล่นดนตรีให้ฟังอีกแล้ว แม่และลูกคิดว่าตลอดเวลาที่ผ่านมาในการเป็นครอบครัวเดียวกันนั้น พ่อคงรู้แล้วว่าแม่ดีใจที่ได้เป็นเพื่อนชีวิตของพ่อ ลูกทุกคนก็ภาคภูมิใจที่ได้เกิดเป็นลูกของพ่อ และเหนือสิ่งอื่นใด... เราทุกคนรักพ่อ

จากหัวใจของแม่และลูก

สารบาญ

หลักพระพุทธศาสนาสำหรับทุกคน

โดย

อาจารย์พร รัตนสุวรรณ

๑. ตัวเราคืออะไร ?

ตัวเรา คือ กาย กับ ใจ หรือ กาย กับ วิญญาณ เพราะทุกครั้งที่พูดถึงตัวเรา จะต้องหมายถึงร่างกายกับจิตใจเสมอ เช่น ในกรณีที่ร่างกายไม่สบาย ซึ่งจะเป็นการปวดศีรษะ ปวดท้อง หรือเป็นอะไรก็ตาม ก็จะพูดว่าเราไม่สบาย ดังนี้เป็นต้น หรือถ้าในขณะใดเกิดความไม่สบายใจ หรือเกิดความสบายใจ ก็จะพูดว่า เราไม่สบาย เราสบาย ดังนี้เป็นต้น

๒. ถ้าจะพูดว่า ตัวเราคือสัตว์โลกชนิดหนึ่ง หรือตัวเราคือสสารหลายชนิดที่มารวมกัน หรือตัวเราคือ สัตว์ประเสริฐ หรืออะไรต่าง ๆ ซึ่งสุดแล้วแต่ใครจะเรียนมาทางไหน ก็จะตอบตามทรรศนะของตัวเช่นนั้น จะเป็นการถูกหรือไม่ ?

ที่จริงปัญหาข้อนี้จะตอบอย่างไรก็ได้ตามความเข้าใจของแต่ละคน ซึ่งก็เป็นการถูกด้วยกันทั้งนั้น แต่ปัญหามีอยู่ว่า คำตอบอันใดที่ไม่นำไปสู่ความสว่างอันแท้จริงแล้วคำตอบนั้นก็จะมีประโยชน์น้อย การที่ตอบว่าตัวเราคือ กายกับใจนั้น นอกจากจะเป็นการถูกต้องตามสามัญสำนึกแล้ว ยังเป็นคำตอบที่เป็นเบื้องต้น ในอันที่จะนำท่านไปสู่ความรู้แจ้งในเรื่องของชีวิตตามความเป็นจริง และเป็นการเปิดทางสะดวกให้แก่คนทุกคนที่จะเข้าไปสู่ปัญญา อันบริสุทธิ์ของพระพุทธองค์อีกด้วย ซึ่งนั่นย่อมหมายถึงว่า ถ้าตอบอย่างนั้น และพยายามศึกษาตามแนวนั้น แล้วในที่สุดท่านก็สามารถเข้าใจถึงความลึกซึ้งของพระธรรมคำสอนของพระพุทธองค์ได้อย่างสบาย

๓. การเรียนพระพุทธศาสนา จำเป็นด้วยหรือที่จะต้องเริ่มต้นด้วยปัญหาข้อนี้ก่อน ?

เป็นการจำเป็นที่สุด เพราะถ้าทุกคนไม่เข้าใจว่าตัวเราคืออะไร ให้ถูกต้องตามความเป็นจริงตั้งแต่เบื้องต้นแล้ว ก็จะไม่ผิดอะไรกับการบวกเลขหลายแถว ซึ่งถ้าในแถวต้น ๆ บวกไม่ถูกต่อไปแม้จะบวกถูกอย่างไร ก็ไม่อาจจะได้ผลลัพธ์ที่ถูกต้อง คนโดยมากต้องเสียเวลาไปอย่างมากมาย เพื่อที่จะศึกษาให้เข้าใจว่า ;–

ตัวเราคืออะไร ?

เกิดมาอย่างไร ?

ทำไมจึงได้เกิดมาไม่เหมือนกัน ?

ตายแล้วเกิดอีกหรือไม่ ?

แต่แล้ว ก็ไม่อาจหาคำตอบที่ทำใจให้สว่างขึ้นมาได้จริง ๆ สักที

คำตอบง่าย ๆ ที่ตรงตามสามัญสำนึกของคนทั่วไปนั่นแหละ สามารถนำไปสู่ความสว่างในเรื่องของชีวิตได้ และเป็นการชี้ให้เห็นถึงแนวการศึกษาของพระพุทธศาสนาไว้อีกด้วย ซึ่งโดยปกติ การศึกษาตามวิธีของพระพุทธเจ้าก็คือการพยายามค้นคว้าหาคำตอบ หรือหลักเกณฑ์ต่าง ๆ จากสามัญสำนึกของคนทั่วไปนั่นเอง วิธีการศึกษาแบบนี้ทำให้เข้าใจธรรมดีกว่าวิธีอื่น ๆ ทั้งหมด และเป็นวิธีที่พระพุทธองค์ได้ทรงบัญญัติไว้เป็นหลักการของมหาสติปัฏฐานสูตร

๔. ใจกับวิญญาณมีความหมายอย่างเดียวกัน หรือต่างกันอย่างไร ?

ใจเป็นภาษาไทย วิญญาณเป็นภาษาบาลี แปลเป็นไทยว่า ใจ

๕. คำว่า จิต วิญญาณ มโน ๓ คำนี้ มีความหมายเหมือนกันหรือต่างกันอย่างไร ?

คำทั้ง ๓ นี้มีความหมายอันเดียวกัน และแปลเป็นภาษาไทยว่า ใจ เหมือนกันทั้งหมด

๖. จิต ใจ วิญญาณ หรือมโน หมายถึงอะไรแน่ ? และที่บางคนเข้าใจว่า คนตายแล้ววิญญาณมาปรากฏให้เห็นได้ ซึ่งวิญญาณที่ว่านี้มีรูปร่างเป็นตัวตนอย่างนี้จะตรงกับความหมายในทางพระพุทธศาสนาหรือไม่ ?

จิต หรือ วิญญาณ ในความหมายของพระพุทธศาสนาหมายถึงความรู้สึกนึกคิด ซึ่งถ้าจะพูดอย่างง่าย ๆ ตามหลักของพระพุทธศาสนาจริง ๆ แล้วจะเป็นดังนี้ :–

ตาเห็น ก็คือ วิญญาณเห็น และเรียกว่า จักษุวิญญาณ

หูได้ยิน ก็คือ วิญญาณได้ยิน และเรียกว่า โสตวิญญาณ

จมูกได้กลิ่น ก็คือ วิญญาณได้กลิ่น และเรียกว่า ฆานวิญญาณ

ลิ้นรู้สึกรส ก็คือ วิญญาณรู้สึกรส และเรียกว่า ชิวหาวิญญาณ

กายรู้สึกสัมผัส ก็คือ วิญญาณรู้สึกสัมผัส และเรียกว่า กายวิญญาณ

สมองนึกคิด ก็คือ วิญญาณนึกคิด และเรียกว่า มโนวิญญาณ

วิญญาณเป็นนามธรรม คำว่า นามธรรม หมายความว่า ไม่สามารถจะสัมผัสได้ด้วยประสาททั้ง ๕ กล่าวคือตามองไม่เห็น แม้จะเป็นตาทิพย์ก็มองไม่เห็น หูก็ไม่ได้ยิน แม้จะเป็นหูทิพย์ก็ไม่ได้ยิน จมูกก็ไม่ได้กลิ่น ลิ้นก็ชิมดูไม่ได้ มือก็จับถูกต้องไม่ได้ เรื่องวิญญาณมีทางที่จะรู้ได้จริง ๆ เพียงทางเดียว คือ รู้ได้ทางใจเท่านั้น เช่น เรารู้จักใจของเราได้ด้วยใจของเรา ส่วนของคนอื่นเรารู้ได้จากการเปรียบเทียบจากใจของเรา

ที่กล่าวว่า วิญญาณมาปรากฏเป็นรูปร่างได้นั้น (ซึ่งเรื่องที่กล่าวมานี้มีมูลความจริงอยู่เหมือนกัน) แต่ถึงกระนั้นรูปร่างที่เห็นนั้นก็ไม่ใช่วิญญาณ แต่เป็นกายที่วิญญาณสร้างขึ้นหรือเนรมิตขึ้น ซึ่งเรียกว่ากายทิพย์ หรือกายวิญญาณ (Spirit Body) ตัววิญญาณแท้ ๆ ไม่มีทางจะเห็นได้เลยไม่ว่าจะเป็นโดยวิธีไหนก็ตาม เพราะวิญญาณเป็นนามธรรมดังที่ได้กล่าวมาแล้ว

๗. ที่ว่าวิญญาณคือความรู้สึกนึกคิดนั้น ถ้าจะพูดให้ถูกจริง ๆ หมายความว่า ความรู้สึกนึกคิดต่าง ๆ ที่ปรากฏอยู่ในสมอง และมีอยู่ทั่วร่างกายนั้น คือปรากฏการณ์ของวิญญาณ กล่าวคือวิญญาณได้แสดงตัวออกมาเป็นความรู้สึกนึกคิดต่าง ๆ เช่นนี้จะถูกหรือไม่ ?

ถูกแล้ว วิญญาณโดยธรรมชาติเป็นพลังงานชนิดหนึ่ง เช่นเดียวกับแสง เสียง ความร้อน ไฟฟ้า และแม่เหล็ก แต่ต่างจากพลังงานเหล่านี้ตรงที่ แสง เสียง ความร้อน ไฟฟ้า แม่เหล็ก เป็นพลังงานวัตถุ เป็นพลังงานที่เป็นรูปธรรม คือ เป็นสิ่งที่สามารถจะสัมผัสได้ด้วยประสาททั้ง ๕ ไม่ทางตรงก็ทางอ้อม ส่วนวิญญาณเป็นพลังงานนามธรรม เป็นสิ่งที่ไม่สามารถจะสัมผัสได้ด้วยประสาททั้ง ๕

นอกจากนี้ยังมีข้อที่แตกต่างกันอีกอย่างหนึ่ง กล่าว หรือ แสง เสียง ความร้อน ไฟฟ้า แม่เหล็ก เหล่านี้เป็นพลังงานที่ไม่สามารถจะรู้อะไรได้ เป็นพลังงานที่ไม่มีเจตนาอยู่ในตัวของมันเอง ส่วนวิญญาณเป็นพลังงานที่สามารถจะรู้อะไรได้ และมีเจตนาอยู่ในตัวของมันเสมอ เช่น เราพูดว่า ฉันรู้ ฉันเห็น ฉันเข้าใจ ฉันตั้งใจ ความจริงก็คือ วิญญาณรู้ วิญญาณเห็น วิญญาณเข้าใจ วิญญาณตั้งใจ และพูดว่า ฉันกลุ้มใจ ฉันดีใจ ฉันโง่ ฉันฉลาด ความจริงก็คือ วิญญาณกลุ้มใจ วิญญาณดีใจ วิญญาณโง่ วิญญาณฉลาด ความดีใจ เสียใจ ความโง่ ความฉลาด สิ่งเหล่านี้เป็นปรากฏการณ์ของวิญญาณ เป็นอาการที่วิญญาณได้แสดงออกมาในลักษณะนั้น ๆ

๘. สมองกับวิญญาณเป็นอันเดียวกัน หรือต่างกันเพราะคนโดยมากถ้าคิดอะไรก็จะพูดว่าสมองคิด ถ้าคิดอะไรไม่ออกหรือจำอะไรไม่ได้ ก็จะพูดว่าสมองคิดไม่ออก สมองทึบ สมองไม่ดี อะไรต่าง ๆ ในทำนองนี้ ?

สมองกับวิญญาณไม่ใช่ของสิ่งเดียวกัน สมองเป็นวัตถุเป็นรูปธรรม ผ่ากะโหลกศีรษะแล้วมองเห็นได้ ส่วนวิญญาณเป็นนามธรรมแม้จะผ่าศีรษะดูอย่างไร ก็มองไม่เห็น แต่วิญญาณก็มีอยู่ในสมองนั่นเอง และมีอยู่ทั่วร่างกาย สมองเปรียบเหมือนหม้อแบตเตอรี่ไฟฟ้า ส่วนวิญญาณเปรียบเหมือนกระแสไฟฟ้าที่มีอยู่ในหม้อแบตเตอรี่ เส้นประสาทคือทางเดินของกระแสวิญญาณ ฉะนั้น จึงเปรียบเหมือนสายไฟฟ้าที่ต่อออกมาจากหม้อแบตเตอรี่

พูดอีกนัยหนึ่ง สมองเป็นเครื่องมือของวิญญาณ กล่าวคือ วิญญาณจะนึกคิดหรือจดจำอะไร มีความรู้สึกอย่างไรจะต้องอาศัยสมอง เช่นเดียวกับวิญญาณจะเห็นอะไรต้องอาศัยตา ถ้าตาไม่มีหรือตาบอด วิญญาณก็เห็นอะไรไม่ได้ หรือถ้าตาฟาง วิญญาณก็เห็นอะไรไม่ได้ชัด ในทำนองเดียวกัน คนที่สมองไม่ดี ก็ย่อมจะคิดอะไรไม่ได้ จำอะไรไม่ค่อยได้ สมองกับวิญญาณมีความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิดเหมือนดินกับต้นไม้ ต้นไม้เกิดจากเมล็ดเติบโตจากเมล็ด แต่ก็ต้องอาศัยดินเกิด ถ้าดินดีต้นไม้ก็งาม ถ้าดินไม่ดี ต้นไม้ก็ไม่งาม

โปรดสังเกตดูว่า ส่วนต่าง ๆ ของต้นไม้เปลี่ยนแปลงมาจากดิน คือจากอาหารที่รากดูดขึ้นไป ความรู้สึกนึกคิด ความจำ สติปัญญา อุปนิสัยต่าง ๆ ถ้ามองดูเผิน ๆ จะเห็นว่าทุกอย่างมาจากสมองทั้งสิ้น แต่ถ้ามองดูให้ลึกซึ้งแล้วจะเห็นว่าความรู้สึกนึกคิด ความจำ สติปัญญา อุปนิสัยต่าง ๆ สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้เป็นเรื่องของวิญญาณ เกิดมาจากวิญญาณทั้งสิ้น แต่ทั้งหมดที่ว่านี้ จะพูดว่ามาจากสมองก็ได้ เหมือนกับที่พูดว่า ส่วนต่าง ๆ ของต้นไม้มาจากดิน

แต่อย่างไรก็ตาม ขอให้นึกพิจารณาดูให้ดีว่า ดินไม่ใช่ว่าจะเป็นต้นไม้อะไรก็เป็นได้ ส่วนต่าง ๆ ของต้นไม้มาจากดินจริง แต่การที่ดินจะกลายเป็นต้นกุหลาบ หรือจะกลายเป็นต้นอุตพิด จะกลายเป็นส้มเขียวหวานหรือมะนาวนั้น ปัจจัยสำคัญอยู่ที่พืชพันธุ์ ในทำนองเดียวกัน การที่คนหนึ่งคิดดี แต่อีกคนหนึ่งคิดไม่ดี ในขณะที่เห็นของสิ่งเดียวกัน และในเวลาเดียวกันนั้น ปัจจัยสำคัญอยู่ที่พื้น นิสัยซึ่งเป็นคุณสมบัติของวิญญาณ ไม่ใช่สำคัญอยู่ที่สมอง

๙. มีวิธีคิดอย่างไร หรือมีวิธีพิสูจน์อย่างไรบ้าง ที่จะทำให้คนธรรมดาสามัญซึ่งไม่ใช่นักศึกษาในทางนี้โดยตรงเข้าใจถูกได้ว่า วิญญาณกับสมองไม่ใช่ของสิ่งเดียวกัน ?

วิธีคิดหรือวิธีพิสูจน์อย่างง่าย ๆ สำหรับสามัญชนมีดังนี้ คือ :–

ก่อนอื่น โปรดทำความเข้าใจความหมายของคำว่าวิญญาณในทางพระพุทธศาสนาให้ถูกเสียก่อน การที่คนทั่วไปไม่เข้าใจเรื่องวิญญาณในพระพุทธศาสนา หรือเข้าใจผิดนั้น ส่วนมากเป็นเพราะแปลความหมายของคำนี้ผิด และบางทีก็ไปคว้าเอาความหมายของวิญญาณตามทรรศนะของลัทธิอื่นมาเป็นความหมายของวิญญาณในพระพุทธศาสนา เรื่องถึงได้ยุ่ง

วิญญาณตามความหมาย ของพระพุทธศาสนาแปลว่าความรู้สึก และความรู้สึกที่ว่านี้หมายถึง รู้สึกเห็น รู้สึกได้ยิน รู้สึกกลิ่น รู้สึกรส รู้สึกสัมผัส รู้สึกนึกคิด ซึ่งเรียกตามภาษาบาลีว่า จักขุวิญญาณ โสตวิญญาณ ฆานวิญญาณ ชิวหาวิญญาณ กายวิญญาณ และมโนวิญญาณ

จักขุวิญญาณ แปลว่า วิญญาณที่เกิดขึ้นโดยอาศัยตา (จักขุแปลว่า ตา) โสตวิญญาณ วิญญาณที่เกิดขึ้นโดยอาศัยหู (โสต แปลว่า หู) ฆานวิญญาณ วิญญาณที่เกิดขึ้นโดยอาศัยจมูก (ฆาน แปลว่า จมูก) ชิวหาวิญญาณ วิญญาณที่เกิดขึ้นโดยอาศัยลิ้น (ชิวหา แปลว่า ลิ้น) กายวิญญาณ วิญญาณที่เกิดขึ้นโดยอาศัยกาย กายในที่นี้หมายถึงประสาทของร่างกายส่วนอื่นทั้งหมดนอกจากประสาทส่วน ตา หู จมูก ลิ้น และสมอง หลักเหล่านี้โปรดจำไว้ให้ดี จะทำให้เข้าใจความหมายของวิญญาณในพระพุทธศาสนาได้ถูกต้อง

อนึ่ง ความรู้สึกที่เริ่มมีหรือเริ่มเกิดเป็นครั้งแรก ในระยะที่ชีวิตเริ่มเกิด ความรู้สึกเหล่านี้คำบาลีเรียกว่า ปฏิสนธิวิญญาณ และความรู้สึกที่ดับลงเป็นครั้งสุดท้ายซึ่งเมื่อดับแล้ว ชีวิตก็ดับไม่ฟื้นคืนมาอีก ความรู้สึกอย่างนี้เรียกว่า จุติวิญญาณ ส่วนความรู้สึกนึกคิดที่มีอยู่เป็นพื้นยังไม่แสดงออกมาให้รู้สึกตัว เช่นความรู้สึกของคนเราในขณะนอนหลับสนิท หรือความรู้สึกของเด็กขณะอยู่ในท้องแม่ ความรู้สึกอย่างนี้เรียกว่า ภวังควิญญาณ

ปฏิสนธิวิญญาณ จุติวิญญาณ และภวังควิญญาณ วิญญาณทั้ง ๓ อย่างนี้ เป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นโดยไม่รู้สึกตัว เป็นพวกจิตไร้สำนึก ฉะนั้น ตามหลักของพระพุทธศาสนาจึงแบ่ง-วิญญาณออกเป็น ๒ ประเภท คือ วิถีวิญญาณ (จิตสำนึก) กับ ภวังควิญญาณ (จิตไร้สำนึก) (ปฏิสนธิวิญญาณ กับจุติวิญญาณ เป็นพวกเดียวกับภวังควิญญาณ)

อนึ่ง โปรดเข้าใจไว้อีกอย่างหนึ่งด้วยว่า ชีวิตทุกเซลล์ย่อมมีความรู้สึก ซึ่งความรู้สึกที่ว่านี้ จะก่อให้เกิดปฏิกิริยาที่มีความหมายทุกครั้ง ถ้าหากชีวิตนั้นได้สัมผัสกับเครื่องเร้าอย่างใดอย่างหนึ่ง ความรู้สึกอย่างนี้ทางพระพุทธศาสนาก็เรียกว่าวิญญาณ และตามความหมายอันนี้ย่อมถือว่า เชื้อโรค ก็มีวิญญาน ในสเปอร์ม (SPERM) ของชาย หรือในไข่ (OVUM) ของหญิง ก็มีวิญญาณ ในต้นไม้พืชทุกชนิดก็มีวิญญาณ ความหมายอันนี้ได้มาจากหลักปฏิจจสมุปบาท ซึ่งพระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ดังนี้

วิญฺญาณปจฺจยา นามรูปํ
วิญญาณเป็นปัจจัยให้เกิดนามรูป
นามรูปปจฺจยา วิญฺญาณํ
นามรูปเป็นปัจจัยให้เกิดวิญญาณ
ความหมายทั้ง ๒ ประโยคนี้ ถ้าจะถอดออกเป็นภาษาธรรมดา จะเป็นดังนี้ :–
วิญญาณเป็นปัจจัยให้เกิดชีวิต
และชีวิตก็เป็นปัจจัยให้เกิดวิญญาณ
วิญญาณอยู่ที่ไหน ชีวิตย่อมอยู่ที่นั่น หรือชีวิตอยู่ที่ไหน วิญญาณย่อมอยู่ที่นั่น

โปรดอย่าลืมว่า วิญญาณคือพลังงานชนิดหนึ่ง ซึ่งเรียกตามภาษาบาลีว่า วิญญาณธาตุ โปรดสังเกต คำว่า ธาตุ ในทางพระพุทธศาสนา มีความหมายไม่เหมือนกับในทางเคมี เพราะพลังงาน เช่นความร้อนก็จัดเป็นธาตุอย่างหนึ่ง เรียกว่า เตโชธาตุ น้ำซึ่งเป็นสารประกอบระหว่างไฮโดรเจนกับอ๊อกซิเจน ก็จัดว่าเป็นธาตุ และเรียกว่า อาโปธาตุ ตามหลักวิชาของพระพุทธศาสนา พระพุทธองค์ได้ทรงแบ่งธาตุต่าง ๆ ไว้ดังนี้ :–

๑. ปฐวีธาตุ (ธาตุดิน) ซึ่งตรงกับคำว่า ของแข็ง
๒. อาโปธาตุ (ธาตุน้ำ) ,, ,, ของเหลว
๓. เตโชธาตุ (ธาตุไฟ) ,, ,, ความร้อน
๔. วาโยธาตุ (ธาตุลม) ,, ,, แก๊ส
๕. อากาศธาตุ (ธาตุอากาศ หรือธาตุว่าง) คำนี้หมายถึงความว่าง หรือช่องว่าง หรือหมายถึงในที่ซึ่งไม่มีวัตถุธาตุอะไรอยู่เลย หรือช่องว่างในวัตถุ ซึ่งทำให้อีเล็คตรอนหมุนรอบโปรตอนได้ก็เรียกว่าอากาศธาตุ
๖. วิญญาณธาตุ (ธาตุวิญญาณ หรือธาตุรู้)

คำว่าวิญญาณมาจากคำว่า วิ + ญาณ วิ แปลว่าแจ้ง, วิเศษ, ต่าง ๆ ญาณ แปลว่ารู้ ซึ่งความหมายว่า ธาตุนามธรรมอันนี้สามารถที่จะรู้อะไรได้ต่าง ๆ รู้ทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางสมอง หรือทางใจ และสามารถที่จะรู้เรื่อง รูป เสียง กลิ่น รสสัมผัส หรือเรื่องนามธรรม เรื่องบัญญัติ เรื่องความหมาย เรื่องกฎเกณฑ์ต่าง ๆ ก็ได้ และจะให้รู้วิเศษรู้แจ้งอย่างไรก็ได้ ในเมื่อมีการศึกษาค้นคว้าให้ถึงที่สุด เพราะเหตุนี้ วิญญาณจึงได้ต่างจากวัตถุธาตุอื่น ๆ ทั้งหมด เช่น ดิน น้ำ ลม ไฟ พวกนี้ไม่อาจจะรู้อะไรได้เลย จึงไม่เรียกว่าธาตุรู้ และสมองเองก็รู้อะไรไม่ได้ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ก็รู้อะไรไม่ได้ เพราะพวกนี้เป็นวัตถุเป็นรูปธรรมทั้งสิ้น ธาตุรู้มีอันเดียวคือวิญญาณ ซึ่งเป็นธาตุนามธรรมเท่านั้น

อนึ่ง โปรดจำไว้อีกอย่างหนึ่งว่า วิญญาณโดยธรรมชาติเป็นสิ่งที่มีอยู่ในวัตถุธาตุทั้งปวง ในก้อนอิฐ ก้อนหินในผงหรือในวัตถุใด ๆ ก็มีทั้งสิ้น เพราะโครงสร้างหรือคุณสมบัติของวัตถุต่าง ๆ นั้นเกิดจากวิญญาณ ซึ่งมีอยู่ในวัตถุนั้น ๆ วิญญาณในวัตถุที่ไร้ชีวิตเป็นวิญญาณที่ยังไม่แสดงความรู้สึกอะไรออกมา วิญญาณในวัตถุเปรียบเหมือนกับความร้อนแฝง หรือเปรียบเหมือนไฟฟ้าสถิต แต่วิญญาณในวัตถุนี่แหละ ที่แสดงความรู้สึกออกมาเสมอ ถ้าหากวัตถุนั้นเป็นอาหารและถูกดูดซึมเข้าไปในระบบของเซลล์ที่มีชีวิต เช่นท่อนไม้ ซึ่งโดยธรรมดาก็มีไฟอยู่ในตัวของมัน แต่มันจะไม่แสดงความร้อนออกมา ในเมื่อยังไม่ได้เอาไปใส่กองไฟ เมื่อใดถูกใส่เข้าไปในกองไฟ มันจะไหม้ แล้วก็มีความร้อนและเปลวไฟเกิดจากไม้นั้น

เรื่องวิญญาณแฝง หรือวิญญาณซึ่งมีอยู่ในวัตถุนี้ คนส่วนมากยังไม่ค่อยมีความเข้าใจกัน แม้ข้าพเจ้าจะเคยพูดเคยปาฐกถา เคยเขียนเป็นตำราไว้ ซึ่งตำราที่ว่านี้เรียกว่า พุทธวิทยา ได้เขียนไว้หลายปีแล้ว และเดี๋ยวนี้ก็แพร่หลายมาก แต่ถึงกระนั้น นักศึกษาส่วนมากก็ยังไม่ค่อยจะเข้าใจอยู่นั่นเอง คนที่จะเข้าใจได้จริง ๆ ส่วนมากจะต้องมาฟังคำบรรยายของข้าพเจ้าเอง และต้องมีการปฏิบัติในทางสมาธิและวิปัสสนาด้วย เพราะการที่จะเข้าใจเรื่องนี้ได้จริง ๆ นั้นจะต้องพิสูจน์ได้ด้วยการเข้าสมาธิ และการพิจารณาตามหลักวิปัสสนาขั้นสูง ในเมื่อคนส่วนมากไม่มีโอกาสเช่นนี้ ฉะนั้นจึงไม่อาจจะเข้าใจได้

และนอกจากนี้ก็เป็นเพราะติดอยู่ในตำราเก่า ๆ ที่เรียนกันมาผิด เคยชินกับความเชื่อเดิม ๆ ซึ่งเชื่อมั่นกันว่า ต้นไม้ไม่มีวิญญาณ โดยถือว่าต้นไม้เป็นอนุปาทินนกสังขาร ซึ่งหารู้กันไม่ว่าเราผิดกันมานานแล้วเพราะขาดการค้นคว้า

แต่อย่างไรก็ตาม ถ้าท่านผู้อ่านคนใดไม่อาจจะเข้าใจเรื่องนี้ได้ก็ควรจะผ่านไป ไม่ควรจะเก็บเอาเรื่องนี้มาสนใจ เพราะการจะจำอะไรไว้โดยไม่เข้าใจเหตุผลนั้นเป็นอันตราย

เมื่อท่านเข้าใจความหมายของคำว่า วิญญาณ ในพระพุทธศาสนาถูกต้องแล้ว การที่จะแยกให้เห็นว่า สมองกับวิญญาณไม่ใช่ของสิ่งเดียวกันนั้น ก็เป็นสิ่งไม่ยาก ก่อนอื่นขอให้นึกถึงวิญญาณคือความรู้สึกในต้นไม้ก่อน

ต้นไม้หรือพืชทุกชนิด สัตว์เซลล์เดียวต่าง ๆ ชีวิตเหล่านี้ไม่มีสมอง แต่ก็มีความรู้สึก มีวิญญาณ ชีวิตของคนเมื่อแรกเกิดใหม่ ๆ ก็ยังสังเกตไม่ได้ว่ามีสมอง แต่ก็มีความรู้สึกมีวิญญาณ (แต่ตามหลักอภิธรรมถือว่า สมองเกิดพร้อม กับปฏิสนธิ วิญญาณสมองในขณะนี้เล็กมาก แม้จะดูด้วยกล้องจุลทรรศน์ก็ไม่เห็น)

การที่วิญญาณมีวิวัฒนาการกล่าวคือ ปรากฏออกมาเป็นการเห็นการได้ยิน หรือความรู้สึกนึกคิดได้ต่าง ๆ นั้น เป็นเพราะอาศัย ตา หู จมูก ลิ้น กาย และสมอง ถ้าขาดเครื่องมือขาดระบบประสาทเหล่านี้ วิญญาณก็ไม่อาจจะแสดงความรู้สึกเหล่านั้นออกมาได้ เมล็ดผลไม้ ถ้าขาดดิน ขาดความชื้นขาดอุณหภูมิที่เหมาะสมก็ไม่อาจจะงอกงามขึ้นมาเป็นต้นได้ฉันใด วิญญาณก็เช่นเดียวกัน ถ้าขาดระบบประสาทเสียแล้วก็ไม่อาจจะแสดงตัวออกมาเป็นการเห็นหรือการได้ยินเป็นต้นได้ฉันนั้น

๑๐. บางคนมีความจำดี บางคนความจำไม่ดี การที่เป็นเช่นนี้เนื่องมาจากอะไร? จะมีวิธีแก้ไขความจำให้ดีขึ้นอย่างไรบ้างหรือไม่?

คนโดยมากเข้าใจว่า ความจำเกิดจากสมอง และจำเรื่องราวต่าง ๆ ไว้ในสมอง ทั้งนี้เพราะมีตัวอย่างเห็นได้ง่ายหลายอย่าง เช่น เด็กทารกสมองยังไม่เจริญ เด็กจำอะไรไม่ค่อยได้ คนแก่สมองเสื่อมแล้วจำอะไรไม่ค่อยได้ คนที่สมองพิการ ความจำก็เสื่อม จากตัวอย่างต่าง ๆ ในทำนองนี้ทำให้คนทั่วไปเข้าใจว่า ความจำเกิดจากสมอง แต่ความเป็นจริง ความจำไม่ใช่เป็นเรื่องของสมองเลย ความจำก็เป็นเรื่องของวิญญาณโดยเฉพาะ แต่มีความสัมพันธ์อยู่กับสมองอย่างใกล้ชิดที่สุด เหมือนต้นไม้กับดิน เช่น ส้มโอจะหวานหรือไม่หวานเกี่ยวกับพืชพันธุ์ของมันโดยเฉพาะ แต่ถ้าดินไม่ดีแม้จะเป็นส้มโอพันธุ์หวานก็อาจจะกลายเป็นเปรี้ยวได้เหมือนกัน

ในทางพระพุทธศาสนาได้แบ่งสิ่งที่เรียกว่า ตัวเรา ออกเป็น ๕ อย่าง ซึ่งเรียกว่า เบญจขันธ์ แปลว่า ๕ ขันธ์ ขันธ์ ในที่นี้แปลว่า ส่วน, ประเภท หรืออย่าง, เบญจ แปลว่า ๕ เบญจขันธ์ ก็คือ :–

๑. รูป ได้แก่ร่างกาย

๒. เวทนา แปลว่า ความรู้สึก แบ่งออกเป็น ๓ อย่าง คือ สุขเวทนา ความรู้สึกเป็นสุข ทุกขเวทนา ความรู้สึกเป็นทุกข์ อุเบกขาเวทนา ความรู้สึกเฉยๆ

๓. สัญญา การกำหนดหมาย หรือ ความจำ

๔. สังขาร สังขารในที่นี้โปรดจำไว้ว่า ไม่ใช่หมายถึงร่างกาย แต่หมายถึงความดีความชั่ว ซึ่งเรียกว่า คุณธรรม หรือบุญและบาป สังขาร ตามศัพท์แปลว่า ปรุงแต่งหรือสร้างสรรค์ ความดีความชั่ว หรือบุญและบาปเป็นตัวการสำคัญที่จะปรุงแต่งสร้างสรรค์ชีวิตคนเราให้สูงหรือต่ำ ให้ไปสวรรค์หรืออบาย ฉะนั้น จึงเรียกว่า สังขาร

๕. วิญญาณ ความรู้สึกนึกคิด

ร่างกายเป็นรูปธรรม ฉะนั้น จึงเรียกสั้น ๆ ว่า รูป ส่วนเวทนา สัญญา สังขาร และ วิญญาณ เรียกสั้น ๆ ว่า นาม

ขันธ์ ๕ นี้ เมื่อสรุปแล้วเรียกว่า นามรูป

อนึ่ง เวทนา สัญญา และ สังขาร ทั้ง ๓ นี้ยังรวมเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า เจตสิก แปลว่า คุณสมบัติของวิญญาณ เกิดมาจากวิญญาณโดยตรง ผูกพันอยู่กับวิญญาณ ไปไหนไปด้วยกันกับวิญญาณ

ถ้าเข้าใจหลักวิชาอย่างนี้แล้ว ก็คงจะมองเห็นว่าความจำไม่ใช่เรื่องของสมอง เช่นเดียวกับการเห็นไม่ใช่เรื่องของตา ไม่ใช่ตาเป็นผู้เห็น การเห็นเป็นปรากฏการณ์อย่างหนึ่งของวิญญาณ เป็นเรื่องของวิญญาณ แต่วิญญาณจะเห็นได้ก็ต้องอาศัยตา ในทำนองเดียวกัน สัญญา ความจำ เป็นเจตสิกเป็นเรื่องของวิญญาณ แต่วิญญาณจะจำได้ก็ต้องอาศัยสมอง สมองดี ความจำก็ดี สมองไม่ดี ความจำก็ไม่ดี ฉะนั้น การที่จะบำรุงความจำให้ดีนั้น ก็จำเป็นจะต้องบำรุงทั้งสมองและวิญญาณไปพร้อม ๆ กัน

วิธีบำรุงสมอง ก็คือการรักษาสุขภาพทางกายให้ดีไว้เสมอ เช่นรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ หรือยาที่บำรุงสมอง และมีการพักผ่อนให้พอ ส่วนการบำรุงวิญญาณเพื่อที่จะให้มีความจำดีนั้น มีเรื่องที่จะต้องชี้แจงมากมาย แต่มีหลักใหญ่ ๆ อยู่ว่า :–

๑. จะต้องรักษาจิตใจให้เป็นสุขไว้เสมอ ความกลุ้มใจ เสียใจ ความโกรธแค้น ความริษยา ความรู้สึกสะเทือนใจแรง ๆ เหล่านี้บั่นทอนความจำของวิญญาณมาก

๒. ต้องหัดคิดให้มีระเบียบ จะจำอะไรต้องจัดระเบียบให้ดีก่อน และต้องพยายามทำความเข้าใจให้กระจ่างพร้อมทั้งวางพื้นฐานของเรื่องที่จะจำให้ดีด้วย

๓. ต้องหมั่นฝึกสมาธิอยู่เสมอ

หลักการต่าง ๆ เหล่านี้มีสอนและฝึกให้เป็นการกุศลโดยไม่ต้องเสียอะไรเลย และเป็นงานประจำอยู่ที่แผนกธรรมวิจัยของมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย มหาวิทยาลัยพุทธศาสนา ซึ่งตั้งอยู่ในวัดมหาธาตุ ท่าพระจันทร์ พระนคร ผู้สนใจโปรดมาติดต่อกับข้าพเจ้าที่นี่

๑๑. บางคนเกิดมามีความสุข ทั้งที่การเงินก็ไม่ค่อยดี บางคนเกิดมามีแต่ความทุกข์ ทั้งที่การเงินก็ดีมีการศึกษาดี มีฐานะดี แต่ก็คอยจะมีเรื่องเดือดร้อน ทั้งนี้เป็นเพราะเหตุใด? และโชคดีโชคร้ายเกิดจากอะไร?

ก่อนอื่นโปรดจำไว้ด้วยว่า ความสุขหรือความทุกข์ พระพุทธศาสนาเรียกว่า เวทนา (โปรดสังเกตว่า สุข ก็เรียกว่า เวทนา) คำว่าเวทนาไม่ใช่จะต้องหมายถึงความเจ็บปวดเสมอไป และ ไม่ใช่แปลว่าสงสาร อย่างที่พูดว่า น่าเวทนา คือน่าสงสาร เวทนาเป็นเจตสิกอย่างหนึ่ง กล่าวคือ เรื่องสุขหรือทุกข์นี้เป็นเรื่องของวิญญาณโดยตรง

คนที่มีวิญญาณดี คือมีนิสัยดี มีความรู้สึกนึกคิดในทางดีอยู่เสมอ เป็นคนมีหลักธรรมอยู่ในใจ คนประเภทนี้แม้จะมีเคราะห์ร้ายเกิดขึ้นก็ไม่สู้เป็นทุกข์เท่าไร ซึ่งตรงกันข้ามกับคนบางคนที่มีใจต่ำ มีความเข้าใจผิดในเรื่องต่าง ๆ ฝังอยู่ในใจ มีกิเลสหยาบ คนประเภทนี้แม้จะมีเงินหรือการศึกษาดีอย่างไร ก็ยากที่จะหาความสุขได้ เปรียบเหมือนสุนัขหัวเน่า แม้จะมีการอยู่ดีกินดีอย่างไร ก็ไม่มีสุขในเมื่อหัวเน่า และมีหนอนคอยก่อความรำคาญหรือสร้างความเจ็บปวดอยู่ในหัวสมอง เพื่อที่จะให้เข้าใจในเรื่องนี้ดี ท่านควรจะศึกษาพุทธพจน์ต่อไปนี้ให้ละเอียด :–

มโนปุพฺพงฺคมา ธมฺมา　　มโนเสฏฺฐา มโนมยา
มนสา เจ ปทุฏฺเฐน　　ภาสติ วา กโรติ วา
ตโต นํ ทุกฺขมนฺเวติ　　จกฺกํ ว วหโต ปทํ

มโน คือ วิญญาณ เป็นรากฐานของสิ่งทั้งหลาย ประเสริฐกว่าสิ่งทั้งหลาย สิ่งทั้งหลายสำเร็จมาแต่วิญญาณ ฉะนั้น หากว่าบุคคลใดมีวิญญาณชั่ว บุคคลที่มีวิญญาณชั่วจะพูดอะไรหรือ

ทำอะไรก็ตาม เพราะเหตุที่มีวิญญาณชั่วนั้น ความทุกข์ย่อมจะติดตามเขาไปเหมือนล้อหมุนไปตามรอยเท้าโคที่ลากเกวียน

มโนปุพฺพงฺคมา ธมฺมา มโนเสฏฺฐา มโนมยา
มนสา เจ ปสนฺเนน ภาสติ วา กโรติ วา
ตโต นํ สุขมนฺเวติ ฉายาว อนุปายินี

มโน คือ วิญญาณ เป็นรากฐานของสิ่งทั้งหลาย ประเสริฐกว่าสิ่งทั้งหลาย สิ่งทั้งหลายสำเร็จมาแต่วิญญาณ ฉะนั้น หากว่า บุคคลใดมีวิญญาณบริสุทธิ์ บุคคลที่มีวิญญาณบริสุทธิ์จะพูดอะไรหรือทำอะไรก็ตาม เพราะเหตุที่มีวิญญาณบริสุทธิ์นั้น ความสุขย่อมติดตามเขาไปเหมือนเงาติดตามตัว

หากท่านศึกษาพุทธพจน์ทั้ง ๒ บทนี้ ให้เข้าใจอย่างลึกซึ้งแล้ว ท่านจะรู้ได้เองว่า สาเหตุอันแท้จริงที่จะทำให้คนเรามีสุขหรือมีทุกข์ มีโชคดีหรือโชคร้ายนั้น ก็คือ ใจ ของเราเอง

๑๒. นิสัยสันดานเกิดจากอะไร ? คำว่านิสัยดี สันดานดี นิสัยไม่ดี สันดานไม่ดีนั้นมีความหมายอย่างไร ?

คำว่า นิสัย แปลว่า ความเคยชิน สันดาน หมายถึง ความเคยชินที่ฝังใจอยู่อย่างลึกซึ้ง โดยธรรมดาคนเราเมื่อทำอะไรบ่อย ๆ ก็เกิดความเคยชิน และเมื่อความเคยชินนั้นบ่มตัวมากขึ้น เหมือนกับผลไม้ที่บ่มตัวจนแก่เอาไปปลูกได้ และฝังลึกลงไปในจิตใจ ก็เรียกว่า สันดาน คำว่า สันดาน มาจากคำบาลีว่า สนฺตาน ซึ่งตามศัพท์แปลว่า การสืบต่ออยู่ในรูปเดิม

คำว่า นิสัยดี หรือ สันดานดี นั้น หมายถึง ในใจมีคุณธรรมมากและมีอยู่อย่างมั่นคง เช่นคนที่มีความกตัญญูต่อผู้มีคุณเสมอ ไม่ว่าเหตุการณ์จะเปลี่ยนแปลงอย่างไร อย่างนี้เราเรียกคนนั้นว่าเป็นคนมีนิสัยดี คือมีนิสัยกตัญญู แต่ถ้าพูดว่า คนนั้นมีนิสัยสันดานดี เช่นดีในทางกตัญญู ก็หมายถึงว่า คนนั้นมีนิสัยอย่างนี้มาตั้งแต่เกิดแล้ว นิสัยเรามักจะหมายถึงความเคยชินที่เกิดขึ้นภายหลัง ส่วนสันดานหมายถึงนิสัยที่มีมาแต่กำเนิด

ส่วนคำว่า นิสัยไม่ดี หรือ สันดานไม่ดี ก็หมายถึง มีอธรรมคือความชั่วอยู่ในใจมากและแก้ไม่หาย

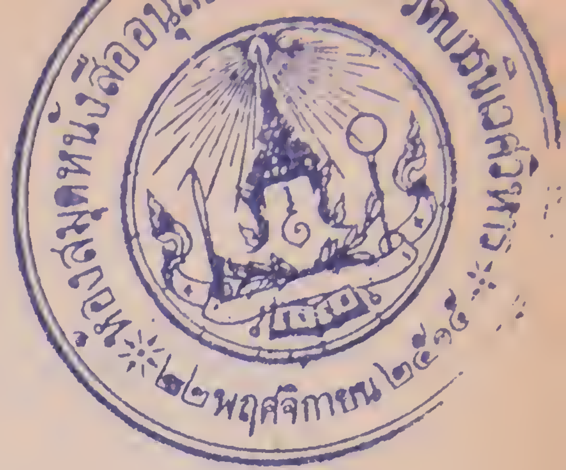
๑๓. คนที่มีนิสัยหรือสันดานดี ก็คือคนมีบุญมาเกิด ส่วนคนที่มีนิสัยสันดานไม่ดี ก็คือคนมีบาปมาเกิด เช่นนี้จะถูกหรือไม่?

ตามหลักในเรื่องเบญจขันธ์ ตามที่ได้เรียนมาแล้ว จะเห็นได้ว่า คำว่าบุญหรือกุศลนั้น ก็หมายถึงคุณธรรมต่าง ๆ ที่มีอยู่ในใจ คนมีบุญก็คือคนที่มีคุณธรรม ส่วนคำว่าบาปก็หมายถึง อธรรม หรือ ความชั่วต่าง ๆ ที่มีอยู่ในใจ คนมีบาปก็คือคนที่มีความชั่วอยู่ในใจ และเพราะเหตุที่นิสัยหรือสันดานเป็นเจตสิก คือเป็นคุณสมบัติของวิญญาณสามารถติดตามวิญญาณไปถึงชาติหน้าได้ ด้วยเหตุนี้ จึงไม่ผิดในอันที่จะกล่าวว่า คนที่มีบุญมาเกิด ก็คือคนที่มีนิสัยสันดานดีมาเกิด คนที่มีบาปมาเกิด ก็คือคนที่มีนิสัยสันดานไม่ดีมาเกิดนั่นเอง

๑๔. คนทั่วไปมักเข้าใจว่า บุญและบาปเป็นอำนาจศักดิ์สิทธิ์สามารถจะดลบันดาลให้คนเราประสบโชคดีและโชคร้ายอย่างไรก็ได้ และตามความเข้าใจของพุทธศาสนิกชนทั่วไป พระเจ้าในความหมายของพระพุทธศาสนาก็คือบุญและบาป เช่นนี้จะเป็นการถูกหรือไม่?

จากเรื่องเบญจขันธ์ ท่านจะเห็นได้ว่า เวทนา สัญญา ไม่เรียกว่า สังขาร ร่างกายกับวิญญาณก็ไม่เรียกว่า สังขาร บุญกับบาปเท่านั้นที่เรียกว่า สังขาร ตามศัพท์ แปลว่า ปรุงแต่งหรือสร้างสรรค์ การที่พระพุทธเจ้า ตรัสว่า บุญและบาปเป็นสังขาร ก็เพราะบุญและบาปเป็นตัวการสำคัญที่จะทำให้ชีวิตสูงและต่ำ โปรดคิดให้ลึกซึ้งดังนี้ :–

บุญคือความดีต่าง ๆ ที่มีอยู่ในใจ บาปคือความชั่วต่าง ๆ ที่มีอยู่ในใจ สิ่งทั้งสองนี้เป็นอำนาจศักดิ์สิทธิ์และลี้ลับ เพราะบุญและบาปเป็นนามธรรม ซึ่งคนส่วนมากไม่ค่อยจะนึกถึง ทั้งนี้ก็เพราะเหตุว่า ในเมื่อเราได้ดีมีความสุข โดยมากก็มองเห็นกันว่า เป็นเพราะคนอื่นช่วยเหลือ เช่น พ่อ แม่ หรือญาติพี่น้อง หรือมิตรสหาย ในขณะที่เราได้ดี เรามักจะนึกถึงคนเหล่านั้นมากกว่าที่จะนึกถึงความดีในใจของตัว และตรงกันข้าม ถ้าเราจะติดคุกติดตะรางหรือได้รับภัยพิบัติอย่างใดอย่างหนึ่งอันเนื่องมาจากคนอื่นกระทำ เราก็มักจะนึกว่า ต้นเหตุอยู่ที่คนเหล่านี้ ส่วนความชั่วในใจของตนไม่นึกถึง เหมือนกับว่าเมื่อเราปลูกต้นมะม่วงอกร่องและมะม่วงนั้นงาม ในเมื่อมะม่วงต้นนั้นมีลูกให้เรารับประทานซึ่งมีรสหวานสนิท เรามักจะนึกว่าเป็นเพราะดินดี แทนที่จะนึกว่าเป็นเพราะพันธุ์ดี ซึ่งหมายความว่า การที่มะม่วงอกร่องเกิดขึ้นและมีรสหวานสนิทนั้นเป็นผลมาจากคุณสมบัติภายในเมล็ด



ขอได้โปรดคิดดูอีกอย่างหนึ่งว่า :–

ทำไมบุญและบาป พระพุทธองค์จึงตรัสเรียกว่า เป็นสังขาร ?

ที่จริงการที่คนเราจะเกิดมาเป็นอะไร ชีวิตจิตใจจะดีหรือชั่วอย่างไรนั้น ปัจจัยสำคัญอยู่ที่มีความดีความชั่วในใจนั่นเอง การที่เรื่องนี้เป็นเรื่องลี้ลับ คนส่วนมากไม่ค่อยเข้าใจ ก็เพราะไม่คิดในแง่นี้กัน ความจริงไม่ใช่เรื่องลี้ลับอะไรเลย ทำไมเราไม่แปลกใจกันบ้าง ในเมื่อเห็นเมล็ดมะม่วงโตขึ้นเป็นต้นมะม่วง เมล็ดมะปรางโตขึ้นเป็นต้นมะปราง เมล็ดผลไม้ของต้นอะไรโตขึ้นเป็นต้นไม้อย่างนั้น เรื่องอย่างนี้เราไม่แปลกใจ เพราะเห็นกันบ่อย ๆ จนเคยชิน แต่ถ้าลองคิดดูให้ลึกซึ้ง จะพบว่าเป็นสิ่งประหลาดมาก เพราะการที่ดินกลายเป็นส่วนต่าง ๆ ของต้นไม้ และเป็นไม่เหมือนกันด้วย กล่าวคือ ดินในที่แห่งเดียวกันอาจจะกลายเป็นต้นมะม่วงก็ได้ มะปรางก็ได้ อะไรก็ได้ เช่นนี้ไม่ใช่ของอัศจรรย์หรือ ? และตัวการที่ทำการเปลี่ยนแปลงให้ดินกลายเป็นต้นไม้ต่าง ๆ นั้นเป็นอำนาจลึกลับที่อยู่ในเมล็ดนั่นเอง

วิญญาณเป็นนามธรรม เป็นสิ่งที่ตาเรามองไม่เห็นและในวิญญาณได้มีทั้งความดีซึ่งเรียกว่าบุญ และมีความชั่วซึ่งเรียกว่าบาป ถ้าท่านเข้าใจว่า วิญญาณนี่แหละคือตัวการสำคัญที่ทำให้เกิดชีวิตตามหลักที่ว่า :–

วิญฺญาณปจฺจยา นามรูปํ วิญญาณเป็นปัจจัยให้เกิดนามรูป

ท่านก็จะเข้าใจได้อย่างชัดเจนทีเดียวว่า บุญและบาปเป็นตัวอำนาจสร้างสรรค์ พระเจ้าในความหมายของพระพุทธเจ้าก็คือ บุญ และ บาป นี่เอง โปรดจำไว้ว่า :–

บุญและบาปเป็นอำนาจศักดิ์สิทธิ์ เสมือนหนึ่งอำนาจลึกลับที่มีอยู่ภายในเมล็ดของผลไม้ต่าง ๆ ซึ่งคอยควบคุมให้ทุก ๆ อย่างเป็นไปตามอำนาจของมัน เหมือนกับว่า เมื่อเราปลูกเมล็ดมะม่วงลงไปในดินอำนาจลึกลับภายในเมล็ดมะม่วงจะคอยควบคุมให้ทุกสิ่งทุกอย่างเปลี่ยนแปลงเป็นต้นมะม่วง ในทำนองเดียวกัน บุญและบาปซึ่งมีอยู่ในวิญญาณจะคอยควบคุมโชคชะตาของมนุษย์ให้เป็นไปตามอำนาจของมันอยู่เสมอ

๑๕. บุญคือคุณธรรม บาปคืออธรรม ฟังดูแล้วเข้าใจง่าย ไม่ยุ่งยากเกินสติปัญญาของมนุษย์สามัญแต่อย่างใด แต่ก็อดสงสัยไม่ได้ว่า ทำไมคนส่วนมากจึงไม่เข้าใจกันอย่างนี้ เพราะเท่าที่สังเกตดูพุทธศาสนิกชนที่เลื่อมใสในพระพุทธศาสนา เขาเชื่อในเรื่องอำนาจ

ของบุญและบาป แต่คำว่าบุญและบาปในความหมายของคนเหล่านั้น รู้สึกว่าจะเป็นอำนาจศักดิ์สิทธิ์ที่อยู่นอกตัวเขา เช่นเมื่อพูดถึงบุญ ก็ทำให้นึกว่าเป็นอะไรอันหนึ่งที่ไปรออยู่ที่สวรรค์ และเมื่อนึกถึงบาปก็ทำให้นึกว่าเป็นอะไรอันหนึ่งที่ไปรออยู่ในเมืองนรก สงสัยว่าความเชื่อในเรื่องบุญและบาปตามที่คนส่วนมากเชื่อกันเช่นนั้น กับความเชื่ออย่างใหม่ที่ถือว่า บุญและบาปที่มีอยู่ในใจเช่นนี้อย่างไหนจะถูกกันแน่ ? และทำไมในความเชื่ออย่างใหม่นี้ฟังดูแล้วเข้าใจง่าย ซึ่งถ้าหากความเชื่ออย่างนี้เป็นความเชื่อที่ถูกต้องตามหลักพระพุทธศาสนาจริง ความเชื่ออย่างนี้ก็น่าจะแพร่หลายทั่วไป แต่ความเป็นจริงหาเป็นเช่นนี้ไม่ ทั้งนี้เป็นเพราะเหตุไร ?

เรื่องในพระพุทธศาสนา ถ้าหากเป็นเรื่องพิสูจน์ไม่ได้ พระพุทธเจ้าจะไม่ทรงนำเอามาสอนเป็นเด็ดขาด ซึ่งสัญลักษณ์อันนี้พระพุทธองค์ได้ทรงระบุไว้ชัดในเรื่องคุณธรรมในข้อที่ว่า สนฺทิฏฺฐิโก พระธรรมเป็นหลักความจริงที่จะพึงเห็นได้ด้วยตนเอง เพราะฉะนั้นก่อนอื่นโปรดพิจารณาดูก่อนว่า เรื่องบุญและบาปตามที่คนส่วนมากเชื่อกัน กับเรื่องที่กล่าวไว้ในหนังสือเล่มนี้อย่างไหนจะพิสูจน์ความจริงให้เห็นได้ดีกว่ากัน

อนึ่ง การที่คนส่วนมากเข้าใจเรื่องบุญและบาปไปในทำนองที่เห็นว่าเป็นอำนาจศักดิ์สิทธิ์ที่อยู่นอกตัวนั้น ทั้งนี้เป็นเพราะประชาชนส่วนใหญ่เข้าใจเรื่องบุญและบาปจากนิยายต่าง ๆ ของพระพุทธศาสนา และส่วนมากก็ไม่ค่อยมีโอกาสได้เข้ามาศึกษาให้เข้าใจเรื่องนี้อย่างจริงจัง เชื่อต่อ ๆ กันมาตามประเพณีมากกว่า และยิ่งกว่านั้น ประชาชนในสมัยก่อนไม่มีการศึกษาเหมือนกับคนในสมัยปัจจุบัน ฉะนั้น จึงเป็นการยากที่จะเข้าใจถึงความหมายอันแท้จริงของพระพุทธศาสนา และพระที่ทรงความรู้จริง ๆ ก็มีน้อย ไม่เพียงพอกับจำนวนของพุทธศาสนิกชน ด้วยเหตุนี้ความเชื่อที่ผิด ๆ จึงฝังอยู่ในจิตใจของประชาชนทั่วไป ในปัจจุบันนี้ถ้าหากจะมีการส่งเสริมเพื่อให้พุทธศาสนิกชนมีความเข้าใจถูกในเรื่องนี้ ก็จะต้องลงทุนกันไม่น้อย และต้องใช้เวลามากด้วย เพราะเรื่องยุ่งยากมีอยู่ว่า การที่จะฝังความเชื่ออย่างใหม่ลงไป ทั้งที่เป็นความเชื่อที่ถูกต้องนี้ ประชาชนส่วนใหญ่จะต้องต่อต้าน เพราะความเชื่ออย่างเก่าได้ฝังลงไปในจิตใจของเขา ความเชื่ออย่างเก่านี้คอยลุกขึ้นมาต่อต้านอยู่ตลอดเวลา แต่อย่างไรก็ตาม ถ้าผู้มีเงินมีอำนาจ และมีปัญญาได้ร่วมมือกันจัดการเรื่องนี้ ความสำเร็จ ความสว่างจะเกิดขึ้นในท่ามกลางของพุทธศาสนิกชนอย่างกว้างขวางและรวดเร็วโดยแน่แท้

๑๖. ที่ถือกันว่า บุญและบาปติดตามไปถึงชาติหน้าได้ เรื่องนี้มีทางที่จะพิสูจน์ให้เห็นจริงได้อย่างไรบ้าง ?

การที่จะพิสูจน์เรื่องนี้ ให้เห็นจริงได้ด้วยตนเองนั้น ก่อนอื่นท่านต้องเข้าใจเสียก่อนว่า บุญและบาป เป็นเจตสิกคือเป็นคุณสมบัติของวิญญาณ และจะต้องเข้าใจอีกว่า ตายแล้ววิญญาณไปเกิดชาติหน้าได้ ถ้าเข้าใจเรื่องทั้งสองนี้แจ่มแจ้ง ปัญหาที่ว่านั้นก็จะเข้าใจได้เอง

บุญและบาปเป็นเจตสิก ข้าพเจ้าได้อธิบายมาแล้ว ส่วนข้อที่ว่าตายแล้วไปเกิดใหม่ ไปได้อย่างไร มีอะไรเป็นข้อพิสูจน์ เรื่องนี้ยังไม่ได้อธิบาย และสำหรับในระยะแรกนี้ จะขออธิบายแต่เพียงผิวเผินก่อน เพราะการที่จะให้เข้าใจเรื่องตายแล้วเกิดจริง ๆ นั้น จะต้องศึกษาธรรมอีกหลายข้อ เช่น ต้องศึกษาให้เข้าใจว่า วิญญาณเป็นผู้สร้างชีวิต ดังนี้เป็นต้น

ปัญหาเรื่องวิญญาณเป็นผู้สร้างชีวิต ข้าพเจ้าเคยเขียนไว้โดยละเอียดในหนังสือ พุทธวิทยา และ คำบรรยายพุทธปรัชญา ซึ่งหนังสือทั้งสองนี้จะหาได้จากแผนกธรรมวิจัยของมหาจุฬา ฯ และที่สำนักค้นคว้าทางวิญญาณ สำหรับหนังสือนี้ข้าพเจ้าจะอธิบายไว้โดยสังเขป

พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า :–

วิญฺญาณปจฺจยา นามรูปํ วิญญาณเป็นปัจจัยให้เกิดนามและรูป

คำพูดประโยคนี้หมายความว่า นาม คือ เวทนา สัญญา และ สังขาร เกิดมาจากวิญญาณ รูปคือ ร่างกาย ก็เกิดมาจากวิญญาณ

นามเกิดจากวิญญาณ มีวิธีคิดให้เข้าใจดังนี้ โปรดสังเกตว่า ความสุขหรือความทุกข์จะเกิดขึ้นก็ต่อเมื่อได้เห็นหรือได้ยินอะไร หรือต้องมีความรู้สึกนึกคิดเกิดขึ้น ถ้านอนหลับสนิทไม่มีความรู้สึกนึกคิดเกิดขึ้น ความสุขความทุกข์ก็จะไม่เกิด หรือถ้าเข้าสมาธิให้ลึกเหมือนกับนอนหลับสนิท ความสุขความทุกข์ก็จะไม่เกิดเช่นเดียวกัน สัญญาความจำจะเกิด ก็ต่อเมื่อได้เห็นได้ยินอะไร หรือมีความนึกคิดเกิดขึ้น เมื่อเห็นบ่อย ๆ ได้ยินบ่อย ๆ ในเรื่องอะไร หรือหมั่นนึกคิดบ่อย ๆ ในเรื่องอะไร ความจำในเรื่องนั้นก็จะดีขึ้น ความดีความชั่วในใจก็เช่นเดียวกัน จะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อได้เห็นได้ยินหรือมีความนึกคิด เช่นถ้าได้เห็นได้ยินสิ่งที่ดี หมั่นนึกคิดแต่ในทางที่ดีอยู่เสมอ ความดีคือคุณธรรมต่าง ๆ ก็จะเจริญงอกงาม

ความสุข ความทุกข์ ความจำ ความดีความชั่ว สิ่งเหล่านี้เป็นเจตสิก เป็นคุณสมบัติของวิญญาณ เกิดมาจากวิญญาณ เกิดพร้อมกับวิญญาณคือเกิดพร้อมกับความรู้สึกนึกคิด ถ้าความรู้สึกนึกคิดไม่มี สิ่งเหล่านี้ก็มีไม่ได้

ถ้าตั้งข้อสังเกตอย่างนี้ไว้เสมอ ท่านก็จะเข้าใจได้เองว่า วิญญาณเป็นปัจจัยให้เกิดนาม คือเจตสิกต่าง ๆ เหล่านี้

วิญญาณเป็นปัจจัยให้เกิดรูปคือร่างกายนั้น มีวิธีคิดดังนี้ :–

โต๊ะ เก้าอี้ หรือของอะไรก็ตามที่มนุษย์ทำขึ้น ซึ่งถ้าจะพูดให้ชัดก็คือ วิญญาณได้สร้างขึ้น เพราะสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้เกิดจากความนึกคิดของวิญญาณ วิญญาณคิดอย่างไรก็สั่งให้มือทำขึ้นมาอย่างนั้น โต๊ะไม้ เก้าอี้ไม้ ย่อมเกิดจากไม้ แต่การที่ไม้จะกลายมาเป็นโต๊ะหรือเก้าอี้ได้ ปัจจัยสำคัญอยู่ที่ความรู้สึกนึกคิดของวิญญาณ ในความหมายอย่างนี้แลที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า วิญญาณเป็นปัจจัยให้เกิดรูป โปรดสังเกตว่า วิญญาณอย่างเดียวจะสร้างหรือบันดาลให้เกิดโต๊ะหรือเก้าอี้ขึ้นมาไม่ได้ โต๊ะหรือเก้าอี้จะเกิดขึ้นมาได้จะต้องมีไม้ มีเครื่องมือ มีมือที่จะทำอีกด้วย ถ้าสิ่งเหล่านี้มี แต่ไม่มีความคิดที่จะทำ ลำพังไม้เครื่องมือหรือมือทำอะไรไม่ได้ โต๊ะหรือเก้าอี้จะเกิดขึ้นมาได้จะต้องอาศัยปัจจัยหลายอย่าง โปรดสังเกตว่า บรรดาปัจจัยต่าง ๆ เหล่านี้ ความรู้สึกนึกคิดของวิญญาณเป็นปัจจัยสำคัญที่สุด เพราะการที่ไม้จะกลายเป็นโต๊ะหรือเก้าอี้ หรือจะกลายเป็นอะไรขึ้นมา ปัจจัยสำคัญอยู่ที่วิญญาณ โต๊ะเก้าอี้จะดีหรือไม่ดี ปัจจัยสำคัญอยู่ที่วิญญาณ

หนึ่ง โปรดสังเกตว่า สิ่งใดถ้าเกิดจากวิญญาณเป็นปัจจัย สิ่งนั้นจะต้องมีความหมาย เช่น โต๊ะ ฟื้น โต๊ะมีไว้ทำไม อธิบายได้ทั้งสิ้น

คราวนี้ท่านลองหันมาพิจารณาดูร่างกาย ส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย เช่นผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ ตา หู จมูก ลิ้น สิ่งเหล่านี้เกิดขึ้นมาอย่างมีความหมายทั้งสิ้น ผม เกิดมาทำไม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เกิดมาทำไม เราอธิบายได้ทั้งนั้น ไม่มีสิ่งใดเลยในร่างกายที่อธิบายไม่ได้ว่ามีไว้ทำไม เว้นไว้แต่เราจะไม่ได้เรียนในทางนี้ให้เข้าใจเท่านั้นจึงจะอธิบายไม่ได้ ส่วนผู้ที่เรียนในทางแพทย์อธิบายได้ทุกอย่าง ปัญหามีอยู่ว่า ทำไมสิ่งเหล่านี้จึงเกิดขึ้นมาอย่างมีความหมาย ? ถ้าสิ่งเหล่านี้ไม่ใช่เกิดมาจากวิญญาณเป็นปัจจัยแล้ว มันจะเกิดมาจากสิ่งใดเป็นปัจจัยเล่า ? อย่าลืมว่า "สิ่งใดถ้าเกิดจากวิญญาณเป็นปัจจัย สิ่งนั้นย่อมมีความหมาย"

เราทราบกันดีว่า ชีวิตเมื่อแรกเกิดใหม่ ๆ ในท้องแม่เป็นเพียงจุดเล็ก ๆ ที่เกิดจากสเปอร์มของพ่อกับไข่ของแม่มาผสมกัน ครั้นแล้วโดยอาศัยโลหิตของแม่ที่เข้าไปหล่อเลี้ยง จุดเล็ก ๆ อันนี้ก็ค่อยเจริญเติบโตขึ้นมาเป็นตัวคน ปัญหามีอยู่ว่า :-

อะไรเป็นปัจจัยสำคัญที่ควบคุมการเปลี่ยนแปลงให้วัตถุต่าง ๆ ที่ละลายอยู่ในโลหิตกลายเป็นอวัยวะต่าง ๆ

ใครเล่าเป็นผู้นำเอาวัตถุต่าง ๆ เหล่านั้น มาสร้างเป็นผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ สร้างเป็น ตา หู จมูก ลิ้น สร้างเป็นหัวใจ ปอด ตับ ลำไส้ กระเพาะ

ธรรมชาติอันใดเล่า ที่สร้างสิ่งเหล่านี้ขึ้นมาอย่างประณีต และทำให้อวัยวะต่าง ๆ เหล่านี้ทำงานประสานกันอย่างมีระเบียบดียิ่ง

ปัญหาข้อนี้ พระพุทธองค์ได้ทรงตอบไว้สองพันกว่าปีแล้วดังนี้ :-

วิญฺญาณปจฺจยา นามรูปํ

วิญญาณเป็นปัจจัยให้เกิดนามรูป

คำพูดประโยคนี้ควรจะสนใจให้มาก เดี๋ยวนี้เราส่วนมากเชื่อความคิดทางตะวันตกมากเกินไป จนกระทั่งจะกลายเป็นดูหมิ่นความคิด และสติปัญญาของพระพุทธองค์ไปแล้ว

พระพุทธองค์เป็นพระอรหันต์ เป็นผู้ตรัสรู้ เป็นผู้สมบูรณ์ด้วยวิชาและจรณะ เป็นผู้เสด็จไปดี เป็นผู้รู้แจ้งโลก เป็นสารถีฝึกคนที่ควรฝึกได้ ไม่มีใครยิ่งกว่า เป็นศาสดาของมนุษย์และเทวดาทั้งหลาย เป็นผู้ตื่น เป็นผู้บอกความจริงให้แก่โลก

พระคุณต่าง ๆ เหล่านี้ เราทราบกันดี แต่ไม่ค่อยซึ้ง เพราะไม่ซึ้งในพระคุณของพระองค์ ความคิดของเราจึงได้เล่นไปสู่ความเข้าใจผิด แล่นไปหามิจฉาทิฏฐิโดยไม่รู้สึกตัว ถ้ามีปัญหาเกิดขึ้นมาว่า "ชีวิตเกิดขึ้นมาอย่างไร ? ทำไมคนเราจึงต้องเกิดมามีรูปร่างลักษณะอย่างนี้" เราก็คงตอบกันว่า "ร่างกายเกิดขึ้นมาตามธรรมชาติ ธรรมชาติได้สร้างร่างกายขึ้นมา ใครจะเกิดมาเป็นอะไรสุดแล้วแต่ธรรมชาติ" แต่ครั้นถามว่า "ธรรมชาติที่ว่านี้คืออะไรเล่า ? ดูเหมือนทุกคนจะตอบได้ แต่คำตอบเหล่านั้นจะสมบูรณ์หรือเปล่า พิสูจน์ได้ลงตัวหรือเปล่า ?"

ในสมัยครั้งพุทธกาล ไม่มี คำว่า ธรรมชาติ ในความหมายว่า เป็นผู้สร้างสิ่งต่าง ๆ ขึ้นมา เมื่อพูดถึงธรรมชาติ ในสมัยนั้นเขาจะเข้าใจว่า ได้แก่ ดิน น้ำ ลม ไฟ หรือ ดินฟ้าอากาศ หรือถ้าจะพูดว่า คน สัตว์ และต้นไม้ เป็นธรรมชาติ เขาก็จะเข้าใจว่า สิ่งเหล่านี้โดยธรรมชาติ

จะต้องเกิดมาอย่างนั้นจริง แต่ไม่ใช่ว่าธรรมชาติได้สร้าง คน สัตว์ และต้นไม้ขึ้นมา ทำไมผลไม้เมื่อหล่นจากต้นจึงหล่นลงสู่พื้นดิน ? ทำไมน้ำจึงเหลว ? เขาก็บอกว่าสิ่งเหล่านี้เป็นธรรมดาของมัน เขาไม่เคยคิดกันเลยว่าธรรมชาติได้สร้างสิ่งเหล่านี้ขึ้นมา และถ้าจะถามเขาว่า มันเกิดมาได้อย่างไร ? ใครเป็นผู้สร้าง ในสมัยนั้น สำหรับคนที่เชื่อในเรื่องพระพรหม หรือในเรื่องเทพเจ้าต่าง ๆ เขาก็บอกว่า พระพรหมหรือเทพเจ้าองค์นั้นองค์นี้ได้สร้างสิ่งเหล่านี้ขึ้นมา เช่นพระ-อัคนีได้สร้างไฟ พระพายได้สร้างลม ดังนี้เป็นต้น แต่สำหรับในกลุ่มของคนที่นับถือพระพุทธ-ศาสนาแล้ว เขาก็จะบอกว่า สิ่งเหล่านี้เกิดมาจากเหตุปัจจัยหลายอย่าง ไม่มีผู้สร้าง เพราะปัจจัยแต่ละอย่างที่เป็นเหตุให้เกิดสิ่งนั้นสิ่งนี้ขึ้นมานั้น ก็เนื่องมาจากปัจจัยอื่น ๆ อีก

วิญญาณเป็นปัจจัยให้เกิดนาม คือวิญญาณเป็นปัจจัยให้เกิดเวทนาสัญญาณและสังขาร วิญญาณเป็นปัจจัยให้เกิดรูป คือเป็นปัจจัยให้เกิดร่างกาย คำว่าปัจจัยไม่ใช่หมายความว่า ลำพังวิญญาณอย่างเดียวจะทำให้เกิดสิ่งเหล่านี้ขึ้นมาได้ เช่นพูดว่า ดินเป็นปัจจัยให้เกิดต้นไม้ ก็ไม่ใช่หมายความว่า ดินอย่างเดียวที่ทำให้เกิดต้นไม้ได้ ต้นไม้จะเกิดขึ้นมาได้ต้องอาศัยปัจจัยหลาย-อย่าง เช่นต้องอาศัยน้ำ อาศัยอุณหภูมิที่เหมาะ อาศัยอากาศ คือแก๊สต่าง ๆ ที่จำเป็นสำหรับต้นไม้ และยังต้องอาศัยเมล็ดอีกดังนี้เป็นต้น

วิญญาณเป็นปัจจัยให้เกิดรูป คือ โต๊ะหรือเก้าอี้

วิญญาณเป็นปัจจัยให้เกิดรูป คือ ร่างกาย

จงเทียบกันดู จะทำให้เข้าใจง่ายขึ้น อย่าลืมว่า :–

วิญญาณเป็นพลังงานชนิดหนึ่ง ซึ่งโดยธรรมชาติก็มีอยู่ในวัตถุทั้งปวงอยู่แล้ว เพราะโครงสร้างหรือคุณสมบัติของวัตถุนั้นขึ้นอยู่กับพลังงานวิญญาณ

จงพิจารณาดูให้ละเอียด ถ้าเซลล์ต่าง ๆ ซึ่งเป็นสิ่งที่มีชีวิตนั้นไม่มีพฤติกรรม เช่นการกิน การย่อย การเผาผลาญ เซลล์นั้นจะเจริญเติบโต หรือมีชีวิตอยู่ได้หรือไม่ ? และพฤติกรรมต่าง ๆ เหล่านี้ มีความหมายหรือไม่ ? อย่าลืมว่า สิ่งใดถ้าเกิดจากวิญญาณเป็นปัจจัย สิ่งนั้นจะต้องมีความหมาย วิญญาณเป็นพลังงานนามธรรม ซึ่งโดยธรรมดาย่อมมีเจตนาอยู่ในตัวของมันเสมอ เรื่องนี้ท่านจะทราบรายละเอียดได้จากเรื่องปฏิจจสมุปบาท ซึ่งเป็นกฎเกณฑ์ของชีวิตต่าง ๆ เป็นกฎธรรม-ชาติที่พระพุทธเจ้าทรงค้นพบ เป็นกฎที่ทำให้พระองค์เกิดความรอบรู้ในสิ่งทั้งปวงและทำให้ทรงละกิเลสได้หมดสิ้น

แสง เสียง ความร้อน ไฟฟ้า แม่เหล็ก พลังงานต่าง ๆ เหล่านี้ นักวิทยาศาสตร์ในปัจจุบันเข้าใจกันดี และเรื่องของวัตถุ กฎเกณฑ์แห่งการเปลี่ยนแปลงของวัตถุมีอยู่อย่างไรก็เข้าใจกันดี แต่วิญญาณ ซึ่งเป็นพลังงานอีกอย่างหนึ่งนอกจากพลังงานที่กล่าวมา ในวงการของนักวิทยาศาสตร์ทั่วไปยังไม่ทราบ นอกจากนักวิทยาศาสตร์บางคน ที่สนใจในทางศาสนาหรือในทางปรัชญาเท่านั้นที่ทราบ ถึงกระนั้นก็ยังไม่รู้รายละเอียดอะไรมากมายนัก นักวิทยาศาสตร์ที่รู้ในเรื่องวิญญาณเหล่านี้ บางคนแม้จะได้เคยเขียนเป็นตำราเข้าไว้ แต่ก็ไม่แพร่หลาย คนส่วนมากยังไม่เห็นด้วย ฉะนั้น เรื่องนี้จึงยังเป็นสิ่งที่มืดมนอยู่ ยุคแห่งวิญญาณเริ่มจะทอแสงขึ้นเหนือขอบฟ้า แต่ครั้นแล้วก็มีหมอกลงจัดหนาทึบคลุมท้องฟ้าทั่วไป คนทั่วไปยังมองไม่เห็นดวงอาทิตย์แห่งยุคของวิญญาณอยู่นั่นเอง

"วิญญาณเป็นปัจจัยให้เกิดรูป" "วิญญาณเป็นผู้สร้างชีวิต" ความคิดอันนี้ถ้าแพร่หลายไปเมื่อใด นั่นหมายถึงยุคแห่งวิญญาณได้เริ่มทอแสงแล้ว ท้องฟ้าเริ่มสว่างแล้ว เมฆหมอกที่เคยบดบังได้กระจายออกไปแล้ว

แต่อย่างไรก็ตาม ข้าพเจ้ายอมรับว่าความคิดในเรื่องวิญญาณนี้เข้าใจยาก ข้อความเพียงสั้น ๆ ในหน้าหนังสือเล่มนี้ คงไม่อาจจะให้ความสว่างแก่ท่านได้ นอกจากท่านจะมาศึกษาด้วยตนเอง ที่แผนกธรรมวิจัยของมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย หรือมาเอาหนังสือคำบรรยายไปอ่านด้วยตนเอง ในชั้นแรกนี้เพียงแต่แนะนำให้ท่านรู้จักไว้ก่อน

๑๗. พุทธศาสนิกชนทั่วไปถือกันว่า ตายแล้วจะต้องเกิดอีก ซึ่งหมายความว่าตายแต่ร่างกาย ส่วนวิญญาณไปเกิดใหม่ สงสัยว่าวิญญาณไปเกิดใหม่ได้อย่างไร ?

ในขณะที่มีชีวิตอยู่ วิญญาณวิ่งไปวิ่งมาได้ทั่วร่างกายโดยอาศัยวิ่งไปตามเส้นประสาทเหมือนไฟฟ้าวิ่งไปตามสาย เช่นในขณะที่เราเขียนหนังสือ ความคิดเกิดที่ในสมองก่อนแล้ววิ่งมาตามเส้นประสาท มาบังคับมือให้เขียนดังนี้เป็นต้น ถ้าเรามองดูความเป็นไปของวิญญาณเช่นนี้ก็เข้าใจได้ง่ายว่าวิญญาณสามารถแล่นไปมาได้ การไปของวิญญาณในขณะที่ร่างกายยังมีชีวิตอยู่เข้าใจไม่ยาก แต่หลังจากตายแล้วร่างกายหมดลมหายใจแล้ว วิญญาณไปได้อย่างไร ? ปัญหาข้อนี้คนส่วนมากข้องใจกันมาก และมองไม่เห็นทางเลยว่า ไปได้อย่างไร

ไฟฟ้าวิ่งตามสายก็มี วิ่งไปโดยไม่มีสายก็มี เช่นฟ้าแลบ เราเคยมองเห็นไฟฟ้าวิ่งเป็นสายในท้องฟ้าในขณะฟ้าแลบ เรื่องอย่างนี้เราไม่แปลกเพราะเราเห็นกันจนเคยชิน และเป็นสิ่งที่เข้าใจได้ไม่ยาก เพราะมองเห็นได้ด้วยตา ส่วนวิญญาณเป็นนามธรรม จะให้มองเห็นอย่างนั้นย่อมทำไม่ได้ แต่ถึงกระนั้นก็มีทางที่จะเข้าใจได้ ในเมื่อพยายามคิดตามวิธีดังต่อไปนี้ :–

ก่อนอื่นท่านต้องนึกไว้เสมอว่า วิญญาณไม่ใช่มีรูปร่างเป็นตัวตน วิญญาณเป็นพลังงานอย่างหนึ่ง ซึ่งโดยธรรมดาได้มีอยู่แล้วในวัตถุธาตุทั้งปวง วิญญาณในวัตถุเป็นวิญญาณที่ยังไม่มีความรู้สึกแสดงออกมา วิญญาณที่จะมีความรู้สึกแสดงออกมา ก็ต่อเมื่ออยู่ในสิ่งที่มีชีวิต และวิญญาณที่มีอยู่ในสิ่งที่มีชีวิตนั้น ก็ยังแบ่งออกเป็น ๒ ประเภทคือเป็น วิถีวิญญาณกับภวังควิญญาณ เป็นจิตสำนึกกับจิตไร้สำนึก โดยธรรมดาที่ว่าวิญญาณวิ่งไปมาได้ทั่วร่างกายนั้น ไม่ใช่หมายความว่า วิญญาณวิ่งไปมาเหมือนลูกปืน และไม่ใช่เหมือนน้ำไหล วิญญาณวิ่งไปมาได้ก็เพราะอาศัยวิญญาณซึ่งมีอยู่ในเซลล์ประสาท เป็นสื่อถ่ายทอดความรู้สึกนึกคิดกันไปโดยลำดับพูดง่าย ๆ ว่าวิญญาณจะวิ่งไปได้ ก็ต้องอาศัยวิญญาณเป็นสื่อเหมือนกับการวิ่งไปของกระแสไฟฟ้าตามเส้นลวดหรือการวิ่งไปของไฟฟ้าในอากาศ ปรากฏการณ์ของไฟฟ้าที่เราเห็นนั้นคือการเกิดของไฟฟ้าที่เกิดต่อ ๆ กันไป ถ้าเข้าใจการไปของกระแสไฟฟ้า และการไปของวิญญาณในร่างกายแจ่มแจ้งดีแล้ว ท่านก็จะรู้ว่าตายแล้ววิญญาณไปเกิดใหม่นั้นไปได้อย่างไร

โดยธรรมชาติ วิญญาณเป็นพลังงานอย่างหนึ่งที่มีอยู่ในวัตถุทั้งปวง ในอากาศ ในน้ำ ในภูเขา ในทุกสิ่งทุกอย่างมีวิญญาณแทรกซึมอยู่ทั้งสิ้น ตายแล้ว วิญญาณไปเกิดในที่อื่นได้โดยอาศัยวิญญาณในวัตถุเป็นสื่อถ่ายทอดไปนั่นเอง การไปของวิญญาณในลักษณะนี้รวดเร็วมาก พระพุทธเจ้าทรงเปรียบไว้ว่าเหมือนกับการไปของแสง แสงหรือคลื่นวิทยุมีความเร็วอย่างไรเราเข้าใจกันดีในคัมภีร์เคยกล่าวไว้ว่า ผู้ที่ตายแล้วไปเกิดในที่อื่นแม้จะไกลเพียงไร ก็กินเวลาเพียงชั่วขณะจิตเดียวเท่านั้น

โครงสร้างและคุณสมบัติของวัตถุ ขึ้นอยู่กับสภาพของวิญญาณในวัตถุ โครงสร้างของร่างกายและธรรมชาติของร่างกาย ขึ้นอยู่กับสภาพของวิญญาณในร่างกาย ระเบียบของร่างกายก็คือระเบียบของวิญญาณในร่างกาย การประสานงานของอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกายก็คือการประสานงานระหว่างวิญญาณในจุดต่าง ๆ ของร่างกาย ระเบียบหรือ

กฎเกณฑ์ธรรมชาติต่าง ๆ ของโลก ก็คือ ระเบียบหรือกฎเกณฑ์ของวิญญาณต่าง ๆ ที่แผ่ซ่านอยู่ทั่วโลก วิญญาณคือพลังงานอย่างหนึ่งที่แทรกซึมอยู่ในวัตถุทั้งปวง และติดเป็นผืนเดียวกันทั่วสากลจักรวาล

ถ้าท่านอ่านข้อความเหล่านี้เข้าใจได้อย่างลึกซึ้ง แล้วท่านก็จะหมดปัญหาทุกอย่างเกี่ยวกับเรื่องตายแล้ววิญญาณไปเกิดใหม่ได้อย่างไร

๑๘. มีข้อพิสูจน์อย่างไรบ้าง ที่แสดงว่า คนเราเคยเกิดมาแล้ว ?

ข้าพเจ้าเคยย้ำบ่อย ๆ ว่า :–

"วิญญาณเป็นปัจจัยให้เกิดนามรูป"

"วิญญาณเป็นผู้สร้างชีวิต"

จุดนี้เป็นรุ่งอรุณแห่งยุคใหม่ ซึ่งเป็นยุคที่จะเต็มไปด้วยความเข้าใจในเรื่องของชีวิตอย่างกว้างขวาง คนส่วนมากจะสามารถตอบปัญหาต่าง ๆ เกี่ยวกับชีวิตของตัวได้เอง เรื่องลึกลับต่าง ๆ จะถูกเปิดเผยออกมาและศีลธรรมจะเกิดจากใจของประชาชนเอง โดยไม่ต้องมีการอบรมกันมากมาย ความหลอกลวงกับการเอาเปรียบกันในรูปต่าง ๆ จะค่อย ๆ หมดไป ยุควิญญาณคือยุคที่ใคร ๆ ก็เข้าใจว่า "วิญญาณเป็นผู้สร้างชีวิต" "ใครจะเกิดมาเป็นอะไรก็สุดแล้วแต่สภาพของวิญญาณของใครจะเป็นอย่างไร" ยุควิญญาณจะเป็นยุคเริ่มต้นแห่งยุคพระศรีอารย์

วิญญาณเป็นผู้สร้างชีวิต ถ้าท่านเข้าใจข้อความนี้โดยกระจ่าง ท่านก็จะตอบปัญหาได้เองโดยไม่ยากว่า เราเคยเกิดมาหรือไม่

วิญญาณเป็นผู้สร้างชีวิต นิสัยสันดานต่าง ๆ เป็นเรื่องของวิญญาณ บุคลิกลักษณะของแต่ละบุคคลเกิดมาจากนิสัยสันดาน โชคชะตาวาสนาของคนเป็นผลมาจากบุญและบาป ซึ่งเป็นตัวสังขารเป็นเจตสิก สิ่งเหล่านี้จะติดตามวิญญาณไปทุกหนทุกแห่ง

การที่จะเข้าใจว่า คนเราเคยเกิดมาหรือไม่นั้น จะต้องเข้าใจข้อความที่กล่าวนี้โดยกระจ่างและเมื่อเข้าใจแล้วท่านก็จะสรุปปัญหาได้ง่าย ๆ ดังนี้ :–

ทุกคนที่เกิดมามีนิสัยสันดานไม่เหมือนกัน มีบุคลิกลักษณะไม่เหมือนกัน และโชคชะตาวาสนาก็ไม่เหมือนกัน ซึ่งความแตกต่างอันนี้มีมาแล้วตั้งแต่กำเนิด ทำไมจึงต่างกันถ้าทุกคนไม่เคยเกิดมาก่อนไม่เคยทำกรรมต่าง ๆ มาก่อน ทำไมจึงได้มีสิ่งเหล่านี้เกิดขึ้น

ถ้าท่านศึกษาเรื่องกรรมให้เข้าใจชัด ท่านก็จะหมดปัญหาในเรื่องนี้อีก

๑๙. คนเราเมื่อตายแล้ว จะต้องเกิดเป็นคนเสมอไปหรือ หรือว่าอาจจะเกิดเป็นสัตว์ก็ได้ ?

มนุษย์คือสัตว์โลกชนิดหนึ่ง สภาพของร่างกาย สภาพของจิตใจ สัญชาตญาณต่าง ๆ ของมนุษย์และสัตว์มีอะไรคล้ายคลึงกันมากมาย ตามหลักพระพุทธศาสนาถือว่า คนเราวิวัฒนาการมาจากสัตว์ ตายแล้วอาจจะไปเกิดเป็นสัตว์อีกก็ได้ ในเมื่อสันดานบางอย่างของสัตว์ยังมีอยู่ และโดยเฉพาะอย่างยิ่ง สันดานอันนี้ไปแสดงตัวในขณะจวนจะตายอย่างที่ในบาลีกล่าวว่า :–

จิตฺเต สงฺกิลิฏฺเฐ ทุคฺคติ ปาฏิกงฺขา

เมื่อจิตเศร้าหมองแล้ว ทุคติเป็นอันหวังได้

คำว่า ทุคติ ในที่นี้จะหมายถึง การเกิดเป็นมนุษย์เลว ๆ หรือเกิดเป็นคนพิการ หรือหมายถึง การเกิดเป็นสัตว์เดรัจฉานก็ได้ คนที่ตายแล้วจะไม่เกิดเป็นสัตว์เดรัจฉานเลย ก็ต่อเมื่อมีมนุษยธรรมเต็มเปี่ยม หรือจิตใจเจริญถึงขั้นเป็นพระอริยบุคคล

๒๐. มนุษย์คนแรกเกิดขึ้นมาได้อย่างไร ?

ปัญหาในทำนองนี้เรียกว่า อันตคาหิกทิฏฐิ ซึ่งตามศัพท์แปลว่า ความเห็นที่ปรารภถึงที่สุดหรือความเห็นในทำนองสุดโต่ง ความสงสัยต่อปัญหาอย่างนี้ พระพุทธองค์ทรงห้ามมิให้คิด ในสมัยครั้งพุทธกาลเคยมีคนมาถามพระพุทธองค์ แต่พระองค์ไม่ทรงตอบ เพราะเห็นว่าไม่มีประโยชน์อันใด ทั้งเป็นปัญหาที่คนธรรมดาไม่มีทางเข้าใจได้ หรือพูดอีกนัยหนึ่ง คือเป็นปัญหาที่เกินความจำเป็นของคน เพราะฉะนั้นปัญหาในทำนองนี้ข้าพเจ้าก็จะไม่ขอตอบเช่นเดียวกัน และถ้าหากมีใครมาคะยั้นคะยอให้ข้าพเจ้าตอบ ข้าพเจ้าก็จะย้อนถามเอาว่า น้ำหยดแรกเกิดขึ้นเมื่อไร ? และที่ไหน ? ซึ่งข้าพเจ้าคิดว่า ปัญหาอย่างนี้ก็คงไม่มีใครตอบได้แน่

๒๑. ตามหลักพระพุทธศาสนาที่สอนว่า การที่คนเราเกิดมา ก็เกิดมาเพื่อใช้กรรมเท่านั้น หลักคำสอนข้อนี้มีความจริงแค่ไหน ?

เป็นความจริงอย่างยิ่ง ที่กล่าวว่าคนเราทุกคนเกิดมาเพื่อใช้กรรม แล้วถ้าคนใดคิดได้อย่างนี้ ก็จะเป็นหลักระบายอารมณ์ได้อย่างดี แต่คนส่วนมากเข้าใจไม่ถูก เพราะคนส่วนมากมักเข้าใจว่า ถ้าในชาติก่อนเราเคยทำบาปกรรมอะไรไว้ เป็นต้นว่าไปขโมยทรัพย์ของคนอื่นมาแล้ว ไม่ได้เอาไปคืนเจ้าของ หรือยังไม่ได้รับโทษอย่างใดอย่างหนึ่งจากการลักทรัพย์อันนั้น

ตายแล้วหากกลับมาเกิดเป็นคนอีก ก็มักจะต้องมีอันให้เป็นไปต่าง ๆ เช่นทรัพย์มักจะถูกขโมยเสมอ หรือบางทีมีใครเขามายืมทรัพย์สมบัติไป แต่แล้วก็ไม่ใช้คืนเป็นต้น และคนที่เชื่อมั่นในหลักพระพุทธศาสนา ถ้าต้องประสบกับเหตุการณ์ในทำนองนี้ ก็มักจะกล่าวว่าช่างมันเถอะ เราเคยทำกรรมมา เกิดมาชาตินี้จึงต้องใช้กรรม

ความเชื่อในเรื่องการใช้กรรมในลักษณะนี้ ความจริงก็มีส่วนถูกอยู่มาก แต่ไม่ใช่ถูกทั้งหมด เพราะคำว่า เกิดมาใช้กรรมในความหมายของพระพุทธศาสนาจริง ๆ นั้น หมายความว่า ถ้าเรายังมีอวิชา ตัณหา อุปาทานอยู่ ทำอะไรก็เป็นกรรม เช่นสมมติว่า ในชาติก่อนเราเป็นคนหมั่นบริจาคทานรักษาศีล และฝึกฝนตนเองให้มีความสามารถในอันที่จะทำประโยชน์ให้แก่คนอื่น ก็เรียกว่าเป็นคนมีกรรม เพราะโดยธรรมดาคนดีที่มีความสามารถจะต้องเหน็ดเหนื่อยมาก ความดีจะบังคับให้คนคนนั้นอยู่เฉยมิได้ จะต้องขวนขวายทำอะไรต่ออะไรหลายอย่าง ในความหมายอย่างนี้ก็เรียกว่า เกิดมาใช้กรรม

อีกนัยหนึ่ง คนเราในเมื่อเจริญเติบโตเป็นหนุ่มเป็นสาวแล้วจะอยู่ลำพังคนเดียวก็ไม่ได้ จะต้องแต่งงานมีครอบครัว ครั้นแล้วก็มีเรื่องยุ่งยากเกิดขึ้นหลายอย่าง อย่างนี้ก็เรียกว่าเกิดมาใช้กรรม ถ้าหากว่าในชาติก่อนเราได้พยายามชำระล้างกิเลสให้เบาบางกว่านี้ เกิดมาชาตินี้ก็คงจะไม่มีเรื่องยุ่งยากเหมือนอย่างที่คนอื่นเขามีกัน

คนที่มีเงินย่อมจะอยู่เฉยไม่ได้ ในอันที่จะไม่ใช้เงิน คนที่มีความรู้ก็ย่อมจะอยู่เฉยไม่ได้เช่นกัน จะต้องทำงานตามความรู้ที่มีอยู่ เงินก็เกิดจากกรรม ความรู้ก็เกิดจากกรรม คนที่มีเงินก็ต้องใช้เงิน คนที่มีความรู้ก็ต้องใช้ความรู้ในความหมายอย่างนี้ก็เรียกว่าการใช้กรรม โปรดจำไว้ว่าคำว่า เกิดมาใช้กรรมนั้น ไม่ใช่มีความหมายแต่เฉพาะในทางบาปกรรม คนที่สร้างความดีไว้มากก็ต้องเกิดมาใช้ความดี ความดีอันนั้นจะต้องบังคับให้เขาทำงานต่าง ๆ หลักวิชามีอยู่ว่า :–

เมื่อมีกิเลสก็ต้องมีกรรม เมื่อมีกรรมก็ต้องมีวิบาก และเมื่อมีวิบาก ก็ต้องเกิดมาสร้างกิเลสต่อไปอีก และเมื่อมีกิเลสก็ต้องมีกรรม เมื่อมีกรรมก็ต้องมีวิบาก วนเวียนกันไปอย่างนี้ไม่มีสิ้นสุด คำว่า เกิดมาใช้กรรมโปรดเข้าใจตามนี้

๒๒. คำว่า ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว อันนี้เป็นหลักความจริง โดยไม่มีข้อยกเว้น หรือว่าคนเราทำดีแล้ว อาจจะได้ชั่ว และทำชั่วแล้วอาจจะได้ดี เรื่องนี้มีความจริงอย่างไรแน่ ?

กฎอันนี้เป็นกฎธรรมดาไม่มีข้อยกเว้น เหมือนกับหว่านข้าวต้องได้ข้าว หว่านถั่วก็ต้องได้ถั่ว พระพุทธองค์ตรัสไว้อย่างนี้ว่า :–

ยาทิสํ วปเต พีชํ ตาทิสํ ลภเต ผลํ
กลฺยาณการี กลฺยาณํ ปาปการี จ ปาปกํ

หว่านพืชเช่นใด ย่อมได้ผลเช่นนั้น ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว

พุทธพจน์บทนี้ มีความหมายว่า เมื่อทำดี ย่อมได้ดี และเมื่อทำชั่ว ย่อมได้ความชั่ว เช่นเมื่อเราหัดเป็นคนขยัน เราก็ต้องได้นิสัยขยัน เมื่อเราหัดเป็นคนซื่อก็ได้นิสัยซื่อ และตรงกันข้าม ถ้าเราหัดเป็นคนโกหก ก็จะได้นิสัยโกหก ถ้าหัดเป็นคนขี้เกียจ ก็ได้นิสัยขี้เกียจ ความหมายที่แท้ของพุทธพจน์บทนี้เป็นอย่างนี้ แต่คนส่วนมากไปแปลความหมายผิด คือ ไปแปลว่า ทำดีได้ดี คือ ต้องได้เงิน ได้ชื่อเสียงหรือได้ตำแหน่ง อะไรต่าง ๆ ทำนองนี้ เป็นต้น ทำชั่วได้ชั่ว คือต้องติดคุก ติดตะราง หรือต้องประสบความวิบัติอย่างใดอย่างหนึ่ง จึงจะถือว่าได้ชั่ว

ทำดี ทำชั่ว ทำอย่างไร ? คนส่วนมากเข้าใจถูก เพราะหลักเกณฑ์ในการทำความดีความชั่วนั้น มีสอนกันทั่วไปและใคร ๆ ก็ยอมรับว่าเป็นจริงตามนั้น แต่ข้อเท็จจริงมีอยู่ว่า คนที่ทำดี เช่นเป็นคนซื่อ แทนที่จะได้ดี คือได้เงินหรือได้ชื่อเสียง หรือได้เลื่อนตำแหน่งขึ้น แต่ผลกลับปรากฏว่า คนที่ตลบตะแลงเก่งในสังคมมีโอกาสได้เงินและชื่อเสียงมากกว่า ตัวอย่างจริง ๆ มักจะมีอยู่เช่นนี้ เพราะฉะนั้น คนส่วนมากจึงเข้าใจว่า ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่วนั้น ไม่เป็นความจริง

ข้าพเจ้าได้กล่าวมาแล้วว่า ทำดี ทำชั่ว คนส่วนมากเข้าใจถูกว่าหมายถึงกระทำอะไร แต่คำว่า ได้ดี ได้ชั่ว เข้าใจไม่ถูก ตามความหมายของพระพุทธองค์นั้น คำว่าได้ดีหมายถึงได้ความดี แต่คนทั่วไปเข้าใจว่า ได้ดีคือได้เงินหรือได้ชื่อเสียง ได้ชั่ว ในความหมายของพระพุทธองค์คือ ได้ความชั่ว แต่คนทั่วไปเข้าใจว่าได้ชั่ว หมายถึงติดคุกติดตะรางหรือประสบกับความวิบัติอย่างใดอย่างหนึ่ง เพราะเข้าใจผิดกันเช่นนี้ จึงได้เกิดการดูหมิ่นสติปัญญาของพระพุทธองค์ โดยกล่าวหาว่า คำสอนของพระพุทธเจ้านั้นไม่เป็นความจริง

แม้ว่าข้าพเจ้าจะได้แยกแยะให้เห็น ถึงความหมายที่แท้จรงของคำสอนนี้ แต่แทนที่จะทำให้คนทั่วไปเกิดความสนใจ คนส่วนมากกลับจะรู้สึกว่าถ้าความจริงเป็นอย่างนั้นกฎของกรรมอย่างนี้ ก็ไม่น่าจะนับถือ เพราะทำดีได้ความดีก็จริงอยู่ แต่ถ้าความดีอันนั้นไม่ก่อให้เกิดเงินหรือชื่อเสียง ไม่ทำให้เลื่อนตำแหน่งหรือมีอำนาจอะไรขึ้นมาแล้ว ความดีอันนั้นก็ไม่น่าจะมีความหมาย เพราะสิ่งที่จำเป็นสำหรับการดำรงชีวิตก็คือ เงิน ชื่อเสียง และอิทธิพล ถ้าสิ่งเหล่านี้ไม่มี แม้จะเป็นคนดีอย่างไร ก็ไร้ความหมาย คนทั่วไปต้องการเงิน ต้องการชื่อเสียง ต้องการอำนาจ ไม่ใช่ต้องการความดี เมื่อเป็นเช่นนี้ คำสอนในเรื่องกฎของกรรมจึงไม่เป็นที่น่าสนใจของคนทั่วไป

พระพุทธเจ้าพระองค์ทรงเป็นโลกวิทู เป็นผู้รู้แจ้งโลก มนุษย์สามัญแม้จะมีการศึกษาดีสักเพียงไร ก็หาเป็นผู้รู้แจ้งเหมือนพระพุทธองค์ไม่ แต่ถึงกระนั้น คนเหล่านี้ก็ยังหยิ่งในสติปัญญาของตัว ถือว่าสติปัญญาของตัวสมบูรณ์และถูกต้อง คนเหล่านี้กล้ามาก คือกล้าเอาปัญญาของตัวไปเทียบกับปัญญาของพระพุทธองค์ ถ้าเขาจะทำตัวเสมือนลูกศิษย์ที่เคารพต่อครูจริง ๆ ก็คงจะไม่กล้าคัดค้านอย่างนี้ แต่อย่างไรก็ตาม คำสอนในทางพระพุทธศาสนาให้อิสระแก่ชนทุกชั้น ใครจะเชื่อหรือไม่เชื่อก็ตาม แต่พระธรรมก็ยังคงทำหน้าที่เป็นพระธรรม คือพยายามที่จะแนะนำให้คนเหล่านั้นค่อย ๆ สำนึกถึงความเข้าใจผิดของตนขึ้นมาทีละน้อย ผู้ทำหน้าที่ในทางศาสนา เขาจะให้อิสระแก่ผู้ฟังอย่างถึงที่สุด ทั้งนี้ก็เพราะมีหลักธรรมดาอยู่ว่า เรื่องจิตใจนั้นบังคับกันไม่ได้ ความเชื่อที่เกิดจากการบังคับจะอยู่ได้เพียงชั่วคราวเท่านั้น และถ้าหากคนใดไม่มีสติปัญญาพอที่จะเข้าใจเหตุผล ก็เป็นธรรมดาอยู่เองที่เขาจะไม่เชื่อ และก็เป็นหลักธรรมดาอีกเหมือนกันที่ว่า เรื่องใดถ้าขัดกับสันดานของตน แม้เรื่องนั้นจะเป็นความจริง คนเราย่อมจะไม่เชื่อ ในเมื่อคนส่วนมากเขาต้องการเงิน ต้องการชื่อเสียง แต่ไม่ต้องการความดีชนิดที่ไม่ก่อให้เกิดเงินและชื่อเสียง การประพฤติความดีตามหลักของศาสนา ส่วนมากไม่ก่อให้เกิดเงนและชื่อเสียงอย่างเห็นได้ชัด ไม่เหมือนกับการฝึกฝนให้เป็นคนดีตามหลักวิชาชีพ เช่นคนดีในกลุ่มทหาร คนดีในกลุ่มของตำรวจ คนดีในกลุ่มของพ่อค้า คนดีในกลุ่มของวงการแพทย์ การเป็นคนดีตามความหมายของวิชาการ ซึ่งเป็นวิชาชีพแต่ละแขนงมีผลเห็นได้ชัด เพราะฉะนั้น คนส่วนมากจึงทุ่มเททุนรอนและเวลา เพื่อที่จะให้ได้ชื่อว่าเป็นคนดีหรือคนเก่งในกลุ่มของนักประกอบอาชีพเหล่านี้

ความเป็นจริง คนที่ปฏิบัติความดีตามหลักของศาสนานั้น เขาจะได้ทั้งเงิน ชื่อเสียง อำนาจ และทุกสิ่งทุกอย่างที่มนุษย์ต้องการ แต่ผลที่ว่านี้เกิดช้า คนติดตามดูไม่ทัน และคนที่เขามีทรัพย์ มีชื่อเสียง หรือมีอำนาจ ซึ่งเป็นผลเนื่องมาจากบุญกุศล คนส่วนมากก็จะดูเขาไม่ออก เรื่องกฎของกรรมจึงได้มัวอยู่จนทุกวันนี้ แต่ถ้าท่านลองศึกษาพุทธพจน์ดังต่อไปนี้ให้เข้าใจดี บางทีท่านจะเห็นด้วยกับคำที่ข้าพเจ้าได้กล่าวมาแล้วทั้งหมด

ยํ ยํ เทวาภิปตฺเถนฺติ สพฺพเมเตน ลพฺภติ
สุวณฺณตา สุสรตา สุสณฺฐานํ สุรูปตา
อาธิปจฺจํ ปริวาโร สพฺพเมเตน ลพฺภติ

เทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย ปรารถนาผลใด ๆ ผลนั้น ๆ ทั้งหมดจะพึงได้ด้วยบุญที่สร้างสมไว้ เช่น ความเป็นผู้มีผิวงาม มีทรวดทรงงาม มีรูปสวย ความเป็นใหญ่และบริวาร สิ่งเหล่านี้ทั้งหมดจะพึงได้ด้วยบุญที่สร้างสมไว้

ข้อความที่กล่าวมานี้เป็นพุทธพจน์ แสดงถึงผลของบุญหรือความดีที่เราได้สะสมเอาไว้ แต่อย่างไรก็ตาม ผลดังที่กล่าวมานี้ คนส่วนมากที่ไม่มีความรู้เรื่องวิญญาณเป็นผู้สร้างสรรค์ชีวิตคงไม่เชื่ออย่างนี้แน่นอน เพราะโดยปกติ การที่คนเราจะเกิดมามีรูปร่างหรือผิวพรรณเป็นอย่างไร เราเห็นว่า ความสำคัญอยู่ที่กรรมพันธุ์ และสิ่งแวดล้อม พ่อแม่ผิวขาวหน้าตาสวย ลูกออกมาก็ย่อมจะมีผิวขาวรูปร่างหน้าตาสวย ถ้าพ่อแม่ผิวดำหน้าตาขี้ริ้ว ลูกก็ย่อมจะเป็นอย่างนั้น เรื่องเสียงก็เช่นเดียวกันส่วนมากมักขึ้นอยู่กับกรรมพันธุ์ เรื่องอย่างนี้เข้าใจง่ายเห็นได้ง่าย ส่วนที่จะบอกว่า สิ่งเหล่านี้เป็นผลจากมาจากบุญกุศลนั้น มองไม่เห็นเลย

การดูอะไรหรือทำความเข้าใจอะไร อย่างผิวเผินนั้นเราทราบกันดีอยู่แล้ว มันก่อให้เกิดความเข้าใจผิดได้อย่างมาก ๆ และถ้ายิ่งยึดมั่นอยู่แต่ในแง่ที่ตนเองเข้าใจ ก็จะยิ่งไปกันใหญ่ คือไม่มีทางที่จะเข้าใจความจริงในแง่อื่นเลย พระพุทธเจ้าพระองค์ทรงเป็น โลกวิทู รู้แจ้งโลกเรื่องง่าย ๆ อย่างนั้น ทำไมพระองค์จะไม่ทรงทราบ การที่พระองค์ตรัสว่า ผิวงาม รูปสวยอะไรเหล่านี้ เป็นผลสืบเนื่องมาจากบุญ เราก็น่าจะตระหนักให้มากว่า การที่คนเราจะเกิดมาเป็นอะไร ปัจจัยสำคัญคงไม่ใช่อยู่ที่เรื่องกรรมพันธุ์อย่างเดียว พระองค์เป็นผู้ที่มีสายตาไกลยิ่งกว่าคนธรรมดามากมาย ฉะนั้น เรื่องอย่างนี้น่าจะต้องเป็นความจริงอีกแง่หนึ่งโดยแน่แท้

วิญญาณเป็นผู้สร้างชีวิต หลักความจริงอันนี้ คนส่วนมากไม่ค่อยจะคำนึงถึง แต่ถ้าท่านจะลองคิดตามหลักอันนี้ดูบ้าง ท่านก็จะเข้าใจได้โดยไม่ยาก วิญญาณเป็นผู้สร้างชีวิต บุญคือคุณสมบัติที่ดีของวิญญาณ ในเมื่อความจริงมีอยู่เช่นนี้ ฉะนั้น จึงไม่เป็นการยากอะไรเลยในอันที่จะทำความเข้าใจว่า รูปร่างสวย ผิวพรรณงาม ตลอดทั้งลักษณะที่ดีอื่น ๆ จะต้องเป็นผลที่สืบเนื่องมาจากบุญแน่นอน

อนึ่ง โปรดสังเกตไว้บ้างว่า คนที่ได้เป็นใหญ่มีอำนาจ มีบริวารมาก ผลต่าง ๆ เหล่านี้ส่วนใหญ่เป็นผลสืบเนื่องมาจากบุคลิกลักษณะและอุปนิสัยที่ดี เรื่องอย่างนี้ คนที่เคยเป็นใหญ่จะทราบได้ดี แต่ทั้งนี้จะต้องไม่เอาไปปะปนกับเรื่องของคนบางคน ที่ได้ดีมีอำนาจ มีบริวารขึ้นมาจากการใช้ความฉลาดในทางทุจริต ซึ่งความยิ่งใหญ่ในลักษณะอย่างนี้จะอยู่ได้ไม่นานเท่าไรนัก

บางคนทำความชั่ว แต่ได้ดีมีเงิน ส่วนบางคนทำความดีอยู่เสมอกลับยากจน และได้รับความลำบากต่าง ๆ เรื่องอย่างนี้แม้จะมีอยู่จริง ๆ ก็ไม่ใช่หมายความว่า จะหักล้างคำสอนที่ว่า "ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว" หลักอันนี้ยังเป็นความจริงอยู่ตลอดกาล และคำว่า ได้ดี นั้น นอกจากจะหมายถึงการได้ความดีแล้ว ในความหมายอีกอย่างหนึ่งก็หมายถึงได้ดีมีเงิน มีชื่อเสียงด้วยเหมือนกัน และคำว่า ได้ชั่ว ในความหมายอีกอย่างหนึ่งก็คือหมายถึงการได้รับภัยพิบัติต่าง ๆ แต่การที่จะทำความเข้าใจเรื่องนี้ให้แจ่มแจ้ง ท่านจะต้องศึกษาข้อความต่อไปนี้ให้แจ่มแจ้งเสียก่อน

ต้นไม้พันธุ์ดี แต่ถ้าปลูกในที่ซึ่งไม่เหมาะกับพันธุ์อย่างนั้น ต้นไม้นั้นอาจจะไม่เกิด หรือเกิดแต่ก็ไม่งาม ไม่มีผลมาก ในทำนองเดียวกัน คนดีถ้าอยู่ผิดที่ ก็อาภัพได้ ความดีไม่ให้ผลเท่าที่ควรจะได้ คนดีบางคน ถ้าร่างกายไม่สมประกอบไม่แข็งแรง ก็อาภัพ คนดีบางคน ถ้ายังไม่ถึงเวลาที่ความดีจะให้ผล เหมือนต้นไม้ที่ยังไม่ถึงเวลาจะมีผล คนดีนั้นก็อาภัพ และอีกนัยหนึ่ง คนดีบางคนหากมีความดีไม่สมบูรณ์ เช่น มีแต่ความซื่อแต่ความฉลาดไม่มี มีแต่ความขยัน แต่ไม่รู้จักกาละเทศะอะไรต่าง ๆ ทำนองนี้ คนดีก็อาภัพ

ข้อเท็จจริงต่าง ๆ ทำนองนี้มีอยู่ทั่วไป และโดยอาศัยข้อเท็จจริงเหล่านี้ พระพุทธเจ้าจึงได้ทรงวางหลักไว้ว่า :–

คนดีจะได้ดีเพราะความดีให้ผลนั้น ก็ต่อเมื่ออาศัยสมบัติ ๔ ประการ คือ:-

๑. คติสมบัติ แปลว่า คติดี หรือคติสมบูรณ์
๒. อุปธิสมบัติ ,, ร่างกายดีหรือสมบูรณ์
๓. กาลสมบัติ ,, ถึงเวลาที่ความดีจะให้ผลแล้ว
๔. ปโยคสมบัติ ,, การประกอบความดีสมบูรณ์

คติ แปลว่า ทางไป ทางดำเนินชีวิต ถิ่นที่อยู่ หรือสิ่งแวดล้อม คติสมบัติ หมายความว่า คติสมบูรณ์ หรือคติดี ในข้อนี้หมายความว่า คนดีหากได้อยู่ในที่ซึ่งเหมาะสมกับความดีที่มีอยู่ ประกอบอาชีพหรือดำเนินชีวิตเหมาะสมกับความดีที่มีอยู่ ทั้งคนในถิ่นนั้นก็ต้องการความดีอย่างที่ตนเองมีอยู่ สิ่งแวดล้อมก็ส่งเสริมให้ตนได้แสดงความดีออกมาได้อย่างเด่นชัด คนดีที่ได้อยู่ในคติอย่างนี้ เรียกว่าได้คติสมบัติ สำหรับคนดีที่มีคติสมบัติอย่างนี้ เราเห็นแล้วว่าต้องได้ดีแน่ แต่ถ้าคติวิบัติ คือ คติไม่ดี ความดีก็อาภัพในกรณีที่ความดียังอาภัพอยู่ คือ ยังไม่ให้ผลนี่แหละ ที่คนส่วนมากมักเข้าใจว่า ทำดีแล้วไม่ได้ดี เขาลืมไปว่า โดยธรรมดาความดีจะให้ผลในทางวัตถุได้ จะต้องอาศัยคติสมบัติด้วย

อนึ่ง โปรดพิจารณาดูให้ดีด้วยว่า คนที่ยังหมั่นสร้างความดีอยู่เสมอนั้น อย่างไรเสียสักวันหนึ่ง ความดีต้องให้ผลอย่างแน่นอน เพราะความดีเป็นสิ่งที่เป็นคุณ ไม่บูด ไม่เน่า ไม่เสีย ไม่สูญหายไปไหน ความดีสมบัติของวิญญาณ

คติของคนเราเปลี่ยนแปลงได้ วันนี้คติไม่ดี แต่ต่อไปภายหน้าคติจะต้องดี ไม่วันใดก็วันหนึ่งแน่นอน เมื่อใดได้คติดีแล้ว เมื่อนั้นก็จะเห็นผลของความดีได้ชัด

ขอให้พยายามสังเกตคนที่เขามีความสุขความเจริญ พยายามสังเกตให้ถี่ถ้วน แล้วท่านจะพบว่า ความสุขความเจริญทั้งหลายที่เขามีอยู่นั้น แท้จริงเป็นผลมาจากความดีในตัวเขานั่นเอง และข้อสำคัญต้องระวังอย่าสังเกตผิด แม้บางคนที่ได้ดีมีความสุขความเจริญจากความชั่วนั้น ถ้ามองให้ลึกแล้วก็จะพบว่า การที่ความชั่วของเขายังไม่ให้ผลเป็นความวิบัติ ก็เพราะความดีที่เขาเคยทำไว้ยังคุ้มครองเขาอยู่ ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว ยังคงเป็นความจริงอยู่ตลอดกาล

อุปธิ แปลว่า ร่างกาย อุปธิสมบัติ หมายถึง มีร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ มีบุคลิกลักษณะท่าทางดี เราทราบกันดีอยู่แล้วว่า คนที่มีความรู้ความสามารถในการงานเป็นอย่างดีนั้น

หากร่างกายไม่สมประกอบ ไม่แข็งแรงบุคลิกไม่สง่าหรือแก่เกินไป คนดีอย่างนี้มักจะต้องอาภัพ กล่าวคือ ความดีที่มีอยู่นั้นแทนที่จะให้ผลมาก ก็อาจให้ผลแต่เพียงเล็กน้อย หรือในบางกรณีก็อาจไม่ให้ผลเลย คนที่เรียนสำเร็จได้ปริญญาชั้นสูงออกมา แต่ครั้นแล้วก็ป่วยเป็นวัณโรคอย่าง-แรง หรือเกิดพิการ เช่นตาบอด แขนหักอะไรต่าง ๆ ทำนองนี้ ท่านก็เห็นแล้วว่าจะให้ได้ดีเหมือนกับคนดีที่ไม่พิการ เป็นไปไม่ได้

เรื่องร่างกายเป็นสิ่งที่บังคับเอาไม่ได้ ที่จะต้องให้เกิดมาเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ เพราะสาเหตุของร่างกายนั้นมีหลายอย่างด้วยกัน แม้ความจริงจะมีอยู่ว่า คนมีบุญเมื่อเกิดมาก็ย่อมจะมีร่างกายครบถ้วนบริบูรณ์ มีบุคลิกลักษณะดีก็จริงอยู่ แต่หลักอันนี้ไม่ใช่จะเป็นหลักความจริงเสมอไป คนดีแต่ร่างกายไม่ดีก็มีอยู่ถมไป เพราะแต่ละคนที่สร้างความดีขึ้นมานั้น ไม่ใช่ว่าเขาจะทำดีทุกครั้ง คนส่วนมากเวลาทำความดี ก็มักจะทำความชั่วแทรกลงไปด้วย ฉะนั้น จึงหวังไม่ได้ว่า คนดีมีบุญจะต้องมีร่างกายดีเสมอไป

และอีกประการหนึ่ง สภาพของร่างกายย่อมขึ้นอยู่กับกรรมพันธุ์และสิ่งแวดล้อม บางคนครั้งแรกอาจจะเกิดมาดี แต่ก็อาจจะมีอุบัติเหตุทำให้ร่างกายพิการหรืออ่อนแอ เป็นโรคชนิดที่หายยากหรือรักษาไม่หายก็ได้ เมื่อเวลาที่เราปลูกข้าว เห็นน้ำดีดินดี แล้วจะหวังว่า อย่างไรเสียข้าวก็ต้องงามแน่ เช่นนี้ก็ไม่จริงเสมอไป เพราะในระหว่างที่ข้าวงามนั้น อาจจะเกิดน้ำท่วมหนอนลงกินข้าว หรือเกิดอันตรายอื่น ๆ อย่างใดอย่างหนึ่งก็ได้ คนดีจะได้ดีมีความสุขจริง ๆ จำเป็นจะต้องพึ่งปัจจัยอื่น ๆ อีกหลายอย่าง ฉะนั้น ก่อนที่เราจะพูดว่า ทำดีไม่ได้ดีนั้นควรจะแยกแยะเหตุผลต่าง ๆ ดังที่กล่าวนี้ออกมาพิจารณาดูให้ละเอียดด้วย ในกรณีที่คนดีอาภัพ เพราะร่างกายไม่ดีนั้นอย่าเพิ่งลงมติเอาง่าย ๆ ว่าทำดีแล้วไม่เห็นได้ดี อนึ่ง อย่าลืมว่า :–

ร่างกายเป็นสิ่งที่เปลี่ยนแปลงได้ ตายแล้วเกิดเอาใหม่ได้ แต่ความดีซึ่งมีอยู่ในวิญญาณนั้น ถ้าหมั่นประกอบความดีอยู่เสมอ ความดีนั้นจะไม่ตาย และอย่างไรเสียวันหนึ่งก็ต้องให้ผลอย่างแน่นอน

กาล แปลว่า เวลา กาลสมบัติ หมายความว่า ถึงเวลาที่ความดีจะให้ผลแล้ว เมื่อเราเรียนหนังสือ ก็ต้องรอให้เรียนจนสำเร็จ จึงจะไปหางานทำได้และได้เงินเดือนได้ชื่อเสียง ความดีทุกอย่างย่อมมีเวลาของมันเอง พระโพธิสัตว์บำเพ็ญบารมีกว่าจะได้สำเร็จเป็นพระพุทธเจ้าก็ต้อง

ใช้เวลานานมาก ในทำนองเดียวกัน ถ้าเราจะบำเพ็ญตนเป็นคนซื่อสัตย์ ให้ความซื่อนั้นให้ผลจริงๆ เราก็ต้องหัดเป็นคนซื่ออยู่ตลอดไป และต้องรอไปจนกว่าตนเองจะมีความฉลาดรอบรู้มีความดีในด้านอื่น ๆ และมีผู้ใหญ่ต้องการคนซื่ออย่างเราด้วย เมื่อใดถึงเวลาเข้าเช่นนี้ ความซื่อนั้นก็ต้องให้ผลแน่นอน ข้อสำคัญบางคนอุตส่าห์ทำความดีมานานแต่แล้วทนรอต่อไปไม่ไหว เลิกประพฤติความดีอย่างที่เคยทำมา หันไปประพฤติความชั่ว ซึ่งถ้ารอไปอีกไม่นานสักเท่าไรก็จะได้รับผลดี คนอย่างนี้มีอยู่ไม่น้อย การที่เป็นเช่นนี้ก็เพราะไม่เชื่อมั่นในคุณค่าของความดี เขามองไม่เห็นว่าความดีเป็นคุณสมบัติของวิญญาณ ความดีเป็นสิ่งไม่ตาย ความเข้าใจเกี่ยวกับเรื่องคุณค่าของความดีไม่ซึ้งพอ จึงรอต่อไปไม่ไหว

อนึ่ง การที่คนชั่วบางคนทั้งที่ประพฤติความชั่วอยู่เสมอ แต่แล้วก็ไม่ได้รับผลของความชั่ว ซึ่งทำให้คนส่วนมากเห็นว่า ทำชั่วแต่ได้ดีนั้น ความจริงในเรื่องนี้มีอยู่ว่าในสมัยใดหรือในที่ใดก็ตาม ถ้าคนชั่วมีอำนาจในสังคมของคนกลุ่มนั้น เช่นกำนันหรือนายอำเภอเป็นอันธพาล และเลี้ยงคนอันธพาลไว้ ในกาลสมัยเช่นนั้น ก็ย่อมเป็นธรรมดาอยู่เองที่คนอันธพาลจะยังไม่ได้รับผลร้าย แต่กาลสมัยเช่นนี้จะยั่งยืนอยู่ตลอดไปไม่ได้ มันจะต้องถึงเวลาเข้าสักวันหนึ่ง ที่คนดีจะต้องมีอำนาจในสังคม แล้วกำจัดคนเลวเหล่านี้ออกไป อย่าลืมว่า :–

เวลาเป็นสิ่งที่ไม่แน่นอน แต่ความดีที่หมั่นทำไว้เสมอนั้น แน่นอน ตายแล้วก็พาความดีติดตามไปถึงชาติหน้าได้อีก คนที่ซึ้งในคุณค่าของความดีจริง ๆ เขาจะรอคอยจนกว่าจะถึงเวลาที่ความดีจะให้ผลได้เสมอ

อีกนัยหนึ่ง คนชั่วที่ฉลาดในการปกปิดความชั่วของตัวจนคนอื่นไม่รู้ หรือรู้แต่ทำอะไรเขาไม่ได้ ชีวิตของเขาจะรุ่งเรืองอยู่เสมอ คนอย่างนี้มีอยู่ไม่น้อยในกลุ่มของคนที่มีการศึกษาดี แต่ถึงกระนั้นก็อย่าลืมว่า :–

ความชั่วที่สะสมไว้ทุก ๆ วันนั้น มันก็จะมากขึ้นโดยลำดับ ซึ่งในวันหนึ่ง ความชั่วนั้นจะต้องปรากฏออกมาให้โลกรู้

เรื่องอย่างนี้หาตัวอย่างได้ทั่วไป แต่คนที่มีนิสัยอันธพาลไม่ค่อยคำนึงถึง เพราะเขามักจะคิดแต่ในแง่ที่จะได้ คอยนึกถึงแต่วิธีการและตัวอย่างของคนที่เคยทำความชั่วได้ผลดีมาแล้ว ส่วนตัวอย่างคนชั่วที่ได้รับผลร้าย ทั้งที่เขารู้อยู่แต่ก็มักคิดว่าคนนั้นมันโง่อย่างนั้นอย่างนี้เขาจึงจับ

ได้ ส่วนตนเองฉลาดกว่าคนนั้น ฉะนั้น จึงเชื่อมั่นว่าความชั่วของตนเองจะไม่มีใครรู้ เขาถูกเหตุผลของตัวเองหลอกตัวเองโดยไม่รู้สึก เหตุผลในทำนองนี้ หลอกคนได้แม้กระทั่งคนที่มีการศึกษาดี คนที่ไม่ถูกหลอกเลยมีประเภทเดียว คือคนที่ยึดมั่นอยู่ในคำสอนของพระพุทธเจ้าเท่านั้น

หญิงสาวหรือชายหนุ่มที่รอคอยคนรักนาน ๆ รอที่จะให้ถึงเวลาอันเหมาะสม ถ้าเวลาแห่งการรอคอยนี้นานมากและทั้งคู่ต่างก็ไม่เชื่อมั่นในความรักของตน ในกรณีอย่างนี้เราจะพบว่ามีเรื่องแทรกเข้ามาได้ง่ายมาก แล้วทั้งคู่ต่างก็เสียใจในภายหลัง เรื่องอย่างนี้มีอยู่ การทำความดีจะต้องมีศรัทธาเชื่อมั่น ถ้าไม่มั่นจริง ๆ ทนรออยู่ไม่ได้ ก็จะเสียใจในภายหลังเช่นเดียวกัน

ที่จริงความดีกับความรักไม่เหมือนกัน ความรักที่เกิดครั้งแรกอาจจะผิด แต่ความดีไม่เคยสร้างความผิดหวังให้กับใครเลย ถ้าจะพยายามทำไปและรอไปจนกว่าจะถึงเวลา

อย่าลืมว่า ความดีทุกอย่างย่อมมีเวลาเป็นของตัวเอง เหมือนต้นไม้ต่าง ๆ ซึ่งแต่ละประเภทก็มีเวลาที่จะออกดอกออกผลไม่เหมือนกัน

ปโยคะ แปลว่า การประกอบความเพียร หรือ การกระทำความดี ปโยคสมบัติ หมายความว่า สมบูรณ์ด้วยการกระทำ กล่าวคือ ได้ทำความดีที่ควรจะทำครบทุกอย่าง เช่น ในฐานะที่เป็นคนใช้ในบ้าน ความดีอันใดบ้างที่คนใช้ดี ๆ เขามีกัน เราก็พยายามทำความดีอย่างนั้นทุกอย่าง หรือในฐานะที่เป็นแม่บ้านพ่อบ้านเป็นข้าราชการ หรือ เป็นอะไรก็ตาม ถ้าพยายามทำดีให้ครบตามลักษณะที่คนประเภทนั้น ๆ จะพึงมีแล้ว อย่างนี้เรียกว่า ปโยคสมบัติ

ตามหลักพระพุทธศาสนา พระพุทธองค์ได้ทรงจัดความดีที่จะพึงประพฤติไว้เป็นประเภท ๆ เช่น พรหมวิหารธรรมของผู้ใหญ่มี ๔ ข้อ ศีลฆราวาสมี ๕ ข้อ มรรคคือทางแห่งความพ้นทุกข์ มี ๘ ข้อ ดังนี้ เป็นต้น ผู้ที่จะปฏิบัติความดีแต่ละประเภทให้ได้ผลดีจริง ๆ ตามนั้น จะต้องปฏิบัติให้ครบตามหัวข้อ เช่นจะปฏิบัติพรหมวิหารก็ต้องปฏิบัติทั้ง ๔ ข้อ แต่ถ้าปฏิบัติแต่ข้อใดข้อหนึ่ง ข้ออื่นไม่ปฏิบัติ ที่ปฏิบัติได้แต่บางข้อนั้นก็จะไม่ให้ผลอย่างสมบูรณ์ เช่น มีแต่ความเมตตากรุณา แต่มุทิตาหรืออุเบกขาไม่มีเลย อย่างนี้ก็จะเห็นว่าเดือดร้อนแน่ หรือไม่เช่นนั้นก็จะไม่ได้รับการยกย่องเท่าที่ควรดังนี้เป็นต้น

อนึ่ง ให้พยายามสังเกตดูบางคนที่บ่นว่า เขาทำความดีมานานแล้ว แต่ไม่เห็นได้ผล คนประเภทนี้เขามีดีบางอย่างจริงอย่างที่เขาอ้าง แต่เราก็จะพบว่า ในตัวเขามีความไม่ดีอยู่หลายอย่างซึ่งเขามองไม่เห็น หรือมองเห็นแต่เขาก็ถือว่าไม่ใช่เรื่องสำคัญ

คนโดยมากถ้าเก่งในทางไหน ก็มักจะพูดถึงตัวเองในทางนั้น ซึ่งบางทีก็พูดมากจนคนอื่นรำคาญ หรือ เพราะเหตุที่ตัวเด่นในทางนั้นจริง แต่แล้วเกิดความเข้าใจผิดว่าความดีของคนอื่นซึ่งไม่เหมือนกับของตนไม่สำคัญ เขาไม่ยอมรับนับถือความดีของคนอื่นไม่ยอมรับนับถือความดีในแง่อื่น

คนประเภทนี้มีอยู่ไม่น้อยในสังคม และเพราะเหตุที่มีนิสัยอย่างนี้ เลยเป็นเหตุทำให้ตัวเองเข้ากับใครไม่ได้ เข้ากับผู้ใหญ่ก็ไม่ได้ และมักจะถือแต่ความคิดของตัวเองมากไปจนเกิดความบกพร่องในแง่อื่น คนฉลาดแต่ถ่อมตัวไม่เป็น คนซื่อแต่ไม่ฉลาด คนขยันแต่โง่ คนเหล่านี้เรียกว่าปโยควิบัติทั้งสิ้น เมื่อปโยควิบัติ คือ มีความดีไม่สมบูรณ์ตามแบบฉบับที่คนประเภทนั้น ๆ ควรจะมี เหมือนกับพระบางองค์ที่ถือศีลเคร่งแต่บางข้อ แต่อีกหลายข้อไม่ถือเลยทั้งที่เป็นข้อสำคัญ ที่ไม่ถือก็เพราะขัดกับอัธยาศัยเช่นนี้เป็นต้น ความดีที่มีอยู่ก็ย่อมจะให้ผลโดยสมบูรณ์ไม่ได้อยู่นั่นเอง

อนึ่ง สำหรับในกรณีที่บางคนทำชั่วอยู่เสมอ แต่กลับได้ดีนั้น ขอให้พิจารณาดูให้ละเอียดจะพบว่าคนประเภทนี้เขาใช้ความดีกลบเกลื่อนความชั่ว หรืออาศัยความดีที่เขามีอยู่เป็นฉากกำบังความชั่ว ฉะนั้น ในขณะที่ความดียังคุ้มครองเขาอยู่ ความชั่วก็ย่อมจะยังไม่ให้ผลอยู่นั่นเอง แต่อย่างไรก็ตาม ความชั่วในเมื่อสะสมบ่อย ๆ เข้า วันหนึ่งความดีก็คงไม่อาจคุ้มครองได้ ครั้นแล้วความชั่วก็จะต้องให้ผล อย่างที่เรียกกันว่า "เพราะบุญเก่ายังให้ผลอยู่ ความชั่วในปัจจุบันจึงยังไม่สนอง แต่ในเมื่อบุญเก่าหมดเมื่อไร บาปที่ทำไว้ก็จะให้ผลทันที"

อนึ่ง โปรดสังเกตว่า คนบางคนที่ทำความดีอยู่เสมอ แต่ก็ไม่ประสบโชคดี มีแต่เคราะห์ร้ายอยู่เรื่อย ๆ การที่เป็นเช่นนั้นนอกจากจะพิจารณาในแง่ที่ว่า เพราะคติของเขาวิบัติ อุปธิวิบัติและกาลวิบัติแล้ว ยังมีแง่อีกอันหนึ่งที่ควรพิจารณากล่าวคือ บาปกรรมที่ทำไว้ในชาติก่อนคอยติดตามให้ผลอยู่ และความดีในปัจจุบันไม่อาจคุ้มครองป้องกันได้ ซึ่งข้อนี้เราจะสังเกตได้จากการที่ บุคคลประเภทนี้จะต้องมีจุดเสีย ไม่ทางใดก็ทางหนึ่ง และจุดเสียที่ว่านี้ขึ้นอยู่กับนิสัยและสันดานที่ต่ำซึ่งตัวเขาเองแก้ไม่ได้ อย่าลืมว่า บาปกรรมที่ทำไว้ในชาติก่อนที่ยังมีผลเหลืออยู่ในปัจจุบัน เป็นสัญญลักษณ์ที่ทำให้สังเกตได้ ก็คือนิสัยและสันดานที่ต่ำนั่นเอง

แต่อย่างไรก็ตาม จุดเสียอย่างนี้ สำหรับคนที่มีการศึกษาดี สังคมเก่ง รู้จักซ่อนเร้นความไม่ดีของตัว คนที่อยู่ห่าง ๆ สังเกตเห็นได้ยาก นอกจากคนที่อยู่ใกล้ชิดจำเจเท่านั้น และในบางกรณี แม้แต่ตัวเองก็ไม่อาจจะรู้ได้ว่าตนเองมีจุดเสียอยู่ตรงไหน ถ้าหากผู้นั้นไม่ได้เรียนธรรมมาอย่างกว้างขวาง เหมือนกับคนไข้บางคนทั้งที่ตนเองไม่สบายแต่ก็ไม่อาจจะทราบได้ว่ามันมีสาเหตุมาจากอะไร เพราะตัวเองไม่ใช่หมอ คนที่มีความดีแต่อาภัพเพราะมีจุดเสียอยู่ในตัวเช่นนี้ ก็เรียกว่า ปโยควิบัติ

ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว ถ้าท่านพิจารณาถึงกฎอันนี้ พร้อมกับนึกถึงหลัก ๔ ประการ คือ คติ อุปธิ กาละ ปโยคะ ท่านก็ไม่มีทางแย้งได้เลย โปรดจำหลักสั้น ๆ ไว้ว่า :–

คนดี ความดีของเขาจะให้ผลในทางวัตถุ ก็ต่อเมื่อได้อาศัย คติสมบัติ อุปธิสมบัติ กาลสมบัติ และปโยคสมบัติ ถ้า ๔ อย่างนี้วิบัติ คนดีก็อาภัพ ส่วนคนชั่ว ความชั่วของเขายังไม่ให้ผล ทั้งที่เขายังทำความชั่วอยู่เสมอ ก็เพราะอาศัย คติ อุปธิ กาละ และปโยคะที่ดีเป็นฉากปิดบังไว้ เมื่อใดตนเองได้ประสบกับคติวิบัติ อุปธิวิบัติ กาลวิบัติ และปโยควิบัติแล้ว ความชั่วจะต้องให้ผลอย่างแน่นอน

อย่าลืมว่า :–

ความดีความชั่วเป็นสิ่งที่ไม่ตาย เราเกิดมาตัวเปล่า แต่สิ่งที่ติดตัวมา คือ ความดีความชั่ว เมื่อถึงคราวตาย ก็ไปตัวเปล่า แต่สิ่งที่ติดตัวไป ก็คือความดีความชั่วอีกเหมือนกัน ความดีความชั่วเป็นตัวสังขาร คือ เป็นตัวที่ปรุงแต่งสร้างสรรค์ชีวิตให้สูงและให้ต่ำ

โปรดสังเกตว่า ในเรื่องเบญจขันธ์ พระองค์ตรัสว่า บุญและบาป หรือความดีและความชั่วเท่านั้น ที่เป็นตัวสังขาร

๒๓. คนบางคนทั้งที่รู้อยู่ว่า ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว อะไรคือความดี อะไรคือความชั่ว ทำดีแล้วจะได้รับผลอย่างไร ทำชั่วแล้วจะได้รับผลอย่างไร แต่ก็อดทำความชั่วไม่ได้ ทั้งนี้ เป็นเพราะเหตุไร ?

การที่บุคคลบางคนอดทำความชั่วไม่ได้ ทั้งที่รู้อยู่ว่าไม่ดีเช่นนี้ สาเหตุสำคัญอยู่ที่เขาไม่ได้ศึกษาให้เข้าใจถึงกฎของกรรมโดยละเอียด และคนบางคนแม้จะได้ศึกษากฎของกรรมเหล่านี้มาแล้วอย่างละเอียด แต่ก็ยังอดทำความชั่วไม่ได้นั้น **อันนี้เกี่ยวกับสันดานของเขาเอง** ขอให้พิจารณาดูตัวอย่างดังต่อไปนี้

พระโสดาบันเป็นบุคคลชั้นพระอริยะ ท่านเหล่านี้บางกรณีก็ยังอดทำความไม่ดีไม่ได้ทั้งที่รู้อยู่ เช่นท่านรู้อยู่แก่ใจว่ากามทั้งหลายมีโทษมาก มีคุณน้อย แต่ก็ยังละกามไม่ได้ หรือรู้อยู่แก่ใจว่าตัวตนไม่มี ละสักกายทิฏฐิได้หมดแล้ว แต่ก็ยังอดถือตัวตนไม่ได้ มานะยังละไม่ได้ จากตัวอย่างเช่นนี้ก็คงจะทำให้เข้าใจได้อย่างดีว่า คนที่รู้อยู่ว่า ความชั่วไม่ดีแต่ก็อดทำไม่ได้ แม้จะเป็นถึงขั้นพระอริยะก็ยังอดทำไม่ได้นั้น เป็นเพราะความชั่วอันนั้นติดสันดานอยู่อย่างลึกซึ้ง ปุถุชนคนธรรมดาก็เช่นเดียวกัน ความชั่วบางอย่างเมื่อรู้ว่าไม่ดีแล้ว ก็ละได้โดยง่าย อย่างนี้ก็มีอยู่ แต่ความชั่วบางอย่างที่ฝังแน่นอยู่ในสันดานนั้น ทั้งที่รู้อยู่ว่าไม่ดีแต่ก็ละไม่ได้ เรื่องอย่างนี้ก็มีอยู่ ฉะนั้น จะเห็นว่าเป็นเรื่องธรรมดาที่คนเราอาจจะกระทำความชั่วได้ ทั้งที่รู้อยู่ว่าไม่ดี

๒๔. บางคนที่อดทำความชั่วไม่ได้ ทั้งที่รู้อยู่ว่าไม่ดี จะมีวิธีแก้อย่างไร ?

การแก้สันดานของคน มีหลักกว้าง ๆ อยู่ว่า :–

๑. จะต้องแนะนำให้รู้จักโทษของความชั่วอย่างกว้างขวางละเอียดถี่ถ้วน

๒. ให้คบคนดี

๓. ต้องให้มีการปฏิบัติในทางที่ตรงกันข้ามกับสันดาน

๔. ต้องให้เขาได้มีโอกาสทำตามสันดานของเขาบ้าง

วิธีแก้ตามหลักข้อที่ ๑. ถึงข้อที่ ๓. ไม่จำเป็นจะต้องอธิบาย เพราะเข้าใจกันดีอยู่แล้ว แต่สำหรับในข้อที่ ๔ คนส่วนมากยังไม่เข้าใจ ฉะนั้น จะขออธิบายให้เข้าใจโดยสังเขป

ถ้าเราสังเกตวิธีสอนของพระพุทธเจ้า เราจะพบว่าพระพุทธเจ้ามีการผ่อนผันให้กับผู้ปฏิบัติอย่างกว้างขวางมาก ทั้งที่พระองค์รู้อยู่ว่าการปฏิบัติเช่นนั้นเป็นการผิด เช่นคนใดหากว่าจิตใจยังไม่สูงพอที่จะเป็นนักบวช พระองค์ก็จะไม่ทรงแนะนำให้บวช จะต้องให้คนเหล่านี้อยู่เป็นฆราวาสไปก่อน การอยู่เป็นฆราวาส พระองค์ก็ทรงรู้อยู่แล้วว่า เป็นชีวิตที่หมักหมมอยู่ด้วยกิเลส เหมือนอย่างคนที่เดินไปตามทางที่เต็มไปด้วยฝุ่น ซึ่งฝุ่นจะต้องเปื้อนตามตัว ทางของฆราวาสเปรียบเหมือนทางเกวียนที่เต็มไปด้วยฝุ่น ทั้งที่พระองค์ทรงรู้เช่นนี้ แต่ก็ไม่ทรงแนะนำให้ใครบวช ในเมื่อเขายังปฏิบัติไม่ได้ เขาจะต้องอยู่เป็นฆราวาสทำไปตามกิเลสสันดานของตัวก่อน แต่พร้อมกันนี้ พระองค์จะทรงสอนให้รู้จักความดีความชั่ว สอนให้คบคนดี และสอนให้ถือศีล ๕ หรือศีล ๘ เท่าที่เขาสามารถจะถือได้ การที่ต้องมีการผ่อนผันเช่นนี้ ก็เพราะมีกฎอยู่ว่า :–

คนที่ได้ทำความดีหรือความชั่วไว้ จนกระทั่งความดีหรือความชั่วอันนั้นฝังแน่นอยู่ในสันดาน เรียกว่าเป็นคนมีกรรม คนที่มีกรรมต้องได้ใช้กรรมตัวเองก่อน คือต้องได้ทำตามสันดานที่มีอยู่ กรรมนั้นจึงจะหมดไปได้

ด้วยเหตุนี้เอง ข้าพเจ้าจึงได้กล่าวว่า การแก้สันดานของคนเรา จะต้องให้โอกาสเขาได้ทำอะไรตามสันดานของตนเสียบ้าง

แต่ก็ขอได้โปรดสังเกตไว้อีกว่า คนที่ทำอะไรตามสันดานของตนเองอยู่เสมอ แต่ก็ยังไม่มีอะไรดีขึ้น ซึ่งคล้ายกับว่าคนที่เป็นหนี้เขา เมื่อได้ใช้หนี้เขาไปบ้างแล้ว หนี้ก็ย่อมจะหมดไปหรือเหลือเล็กน้อย แต่เหตุการณ์จริง ๆ หาได้เป็นเช่นนั้นไม่ อันนี้ไม่ใช่เพราะเหตุอะไรอื่น แต่เพราะขาดการปฏิบัติ ๓ ข้อข้างต้น คือไม่หมั่นศึกษาให้รู้จักความดีความชั่ว ไม่คบคนดี และไม่มีการปฏิบัติในสิ่งที่ตรงกันข้ามกับความชั่วของตัว แต่ถ้าคนใดได้ปฏิบัติครบตามหลักทั้ง ๔ ข้อที่ได้กล่าวมาแล้ว เขาจะต้องแก้สันดานของตนเองได้อย่างแน่นอน

๒๕. บารมีคืออะไร ? คนที่มีบารมีหมายความว่าอย่างไร ? และเป็นความจริงหรือที่กล่าวว่า คนที่จะทำอะไรเป็นผลสำเร็จ จะต้องเป็นคนที่มีบารมีมาอย่างเพียงพอ ?

บารมีหมายถึงคุณธรรม ๑๐ ประการ คือ :–

๑. ทาน การให้หรือการเสียสละ

๒. ศีล หมายถึงศีล ๕ หรือศีล ๘ หรือศีล ๒๒๗

๓. เนกขัมมะ การออกบวช การทำตนไม่ให้หมกมุ่นมัวเมาอยู่แต่ในเรื่องสนุก ไม่เห็นแก่ความสนุกสนานเพลิดเพลิน ไม่เห็นแก่กิน แก่เที่ยว

๔. ปัญญา ความรอบรู้ ปัญญาในที่นี้หมายทั้งความรอบรู้ในทางโลกและทางธรรม ในทางโลกิยะและโลกุตระ

๕. วิริยะ ความเพียร ความกล้า

๖. ขันติ ความอดทน

๗. สัจจะ ความซื่อสัตย์ การทำอะไรทำจริง

๘. อธิษฐาน ความตั้งใจมั่นคง

๙. เมตตา ความปรารถนาดี ความเป็นมิตร

๑๐. อุเบกขา ความวางเฉย ความไม่ลำเอียง ความยุติธรรม ความเข้มแข็ง การทำอะไรได้พอดี

คุณธรรมทั้ง ๑๐ ประการนี้ เรียกว่า บารมี คำว่า บารมี ศาสตราจารย์ริส เดวิดส์ แปลเป็นภาษาอังกฤษว่า perfection ซึ่งแปลเป็นไทยว่า ความสมบูรณ์ หรือ ความเต็มเปี่ยม หมายความว่า คนที่จะทำอะไรเป็นผลสำเร็จ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง คือบรรลุมรรคผลและนิพพาน จะต้องมีคุณธรรมเหล่านี้อย่างเต็มเปี่ยม อีกนัยหนึ่ง คำว่า บารมี จะแปลว่า คุณธรรมที่เป็นเหตุให้ถึงซึ่งฝั่งแห่งความสำเร็จ ก็ได้

คนที่มีบารมี หมายถึง คนที่มีคุณธรรมเหล่านี้ แต่คนโดยมากมักเข้าใจว่า คนที่มีบารมี คือคนที่มีอำนาจ มีอิทธิพล ที่สามารถจะบันดาลความสำเร็จขึ้นมาได้ ที่จริงความเข้าใจอย่างนี้ ก็มีส่วนถูกอยู่บ้าง เป็นแต่ถ้าเข้าใจเพียงแค่นี้ ก็มักจะก่อให้เกิดความเข้าใจผิดได้ เพราะคนที่มีอำนาจบางคนไม่มีคุณธรรมทั้ง ๑๐ อย่างนี้เพียงพอก็มีอยู่ และคนที่มีบารมีทั้ง ๑๐ นี้ แต่ไม่มีอิทธิพลและอำนาจ ก็มีอยู่ เพราะฉะนั้น ต้องดูให้ออก

โดยปกติคนที่มีคุณธรรมทั้ง ๑๐ ประการนี้ แม้จะไม่สมบูรณ์ทุกข้อ แต่ถ้ามีบางข้อเด่นชัด เช่นมีปัญญา มีขันติ มีวิริยะ มีเมตตา มีอุเบกขา คนที่มีคุณธรรมเหล่านี้เด่นชัดย่อมมีอิทธิพล มีอำนาจที่สามารถจะบันดาลความสำเร็จขึ้นมาได้ แต่จะให้บรรลุผลถึงขั้นมรรคผลนั้นเป็นไปไม่ได้ และขอให้สังเกตว่า คนที่สร้างอิทธิพลขึ้นมาจากความเลวบางอย่าง โดยปกติก็ต้องมีคุณธรรมเหล่านี้หนุนหลังอยู่บ้าง ไม่เช่นนั้น จะเป็นคนมีอิทธิพลไม่ได้เป็นอันขาด เช่นอย่างบางคนที่สร้างอิทธิพลขึ้นมาด้วยการใช้อำนาจอย่างป่าเถื่อน แล้วกลายเป็นคนที่มีอิทธิพลอย่างยิ่งใหญ่ คนอย่างนี้ถ้ามองดูให้ซึ้งมองดูทุก ๆ แง่ เราก็จะพบว่าเป็นคนมีคุณธรรมเด่นอยู่หลายอย่าง เช่น เป็นคนที่มีความฉลาดสูง เป็นคนที่รู้จักการเสียสละ เป็นคนที่มีความกล้าหาญ เป็นคนที่มีความยุติธรรมในกลุ่มลูกน้องของตัว เพราะฉะนั้น ข้าพเจ้าจึงกล่าวว่า การที่บางคนเข้าใจว่าคนที่มีบารมีหมายถึงคนที่มีอำนาจหรืออิทธิพลนั้น มีส่วนถูกอยู่บ้าง

แต่อย่างไรก็ดี โปรดจำไว้ว่า คนที่จะมีอำนาจมีอิทธิพลยั่งยืนนั้น จะต้องมีบารมีครบทั้ง ๑๐ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง จะต้องมีศีลบริสุทธิ์พอสมควร ผู้ที่มีอิทธิพลในทางฆราวาสส่วนมากมักจะขาดข้อนี้ เพราะฉะนั้นอิทธิพลจึงไม่ค่อยยั่งยืน

๒๖. การกระทำความดีตามหลักของพระพุทธศาสนาควรจะมีจุดมุ่งอยู่ที่ตรงไหน? เช่นอย่างบางคนคิดสร้างความดี ก็เพื่อที่จะให้ตัวเองมีเงินมีชื่อเสียง มีความสุข มีความสะดวกสบาย อย่างนี้จะเป็นการถูกหรือไม่?

คนโดยมากคิดสร้างความดีเพื่อหวังผลเหล่านี้ การหวังอย่างนี้เป็นการถูกเหมือนกัน เพราะเรื่องเงินและชื่อเสียงเป็นความจำเป็นในเรื่องการครองชีพ คนที่ไม่มีเงิน ไม่มีชื่อเสียงย่อมลำบากมากในเรื่องการเป็นอยู่ ความสุขความสะดวกสบายส่วนมากขึ้นอยู่กับการมีเงินและชื่อเสียง ความสุขความสะดวกสบายเป็นจุดหมายของทุกคน ไม่ว่าจะเป็นคนชนิดไหนก็ต้องการอย่างนี้ ฉะนั้น จึงได้กล่าวว่า คนที่คิดสร้างความดี เพื่อหวังผลคือเงินและชื่อเสียงและความสุขความสะดวกนั้นไม่ผิด เพราะตราบใดที่ยังต้องมีชีวิตอยู่ในโลก สิ่งเหล่านี้ก็เป็นความจำเป็นอยู่ตลอดเวลา

แต่โปรดจำไว้ว่า ผู้ที่หวังจะได้สิ่งเหล่านี้ และไม่ต้องการให้สิ่งเหล่านี้เกิดเป็นพิษหรือเป็นภัยแก่ตนในภายหลังแล้ว การสร้างความดีโดยหวังผลอย่างนั้นหาถูกไม่ จุดหมายที่ถูกควรจะอยู่ที่ "สร้างความดีเพื่อให้ใจบริสุทธิ์หรือเพื่อให้คนอื่นได้รับผลประโยชน์จากความดีที่ตนมีอยู่"

พระโพธิสัตว์ทุกพระองค์เกิดมาเพื่อสร้างบารมี ท่านพยายามทำความดีทุกอย่างก็เพื่อเพิ่มพูนบารมีให้ยิ่ง ๆ ขึ้น ไม่ว่าจะทำอะไร จุดของท่านอยู่ที่การสร้างบารมีทั้ง ๑๐ เสมอ อย่างนี้เรียกว่าทำดีเพื่อเพิ่มพูนบารมี ขอให้สังเกตว่า จุดหมายของการสร้างสมบารมี ก็เพื่อจะให้ตนเองได้ทำประโยชน์ให้แก่ผู้อื่นได้มากที่สุด การทำความดีอย่างนี้จะเรียกว่าเป็นการทำความดีเพื่อความดีก็ได้ และขอให้สังเกตอีกอย่างหนึ่งว่า ผู้ที่คิดสร้างความดีเพื่อเป็นการเพิ่มพูนบารมีนั้น จะต้องเป็นคนที่มีใจบริสุทธิ์ แม้จะไม่ถึงขั้นอริยะ แต่ก็ต้องสูงกว่าคนธรรมดาทั่วไป

คติของพระโพธิสัตว์ ทุกคนควรจะถือเอาเป็นตัวอย่าง ขอให้สังเกตว่า นักเรียนที่ตั้งหน้าตั้งตาเรียนหนังสือเพียงเพื่อจะให้สอบไล่ได้เท่านั้น เราจะพบว่า ผลย่อมจะต่างจากนักเรียนที่ตั้งใจเรียนด้วยความขยัน โดยหวังจะให้ตนเองมีความรู้ความสามารถเป็นจุดสำคัญ ส่วนการจะสอบได้หรือไม่นั้นไม่คำนึงถึง นักเรียนที่ตั้งใจเรียนอย่างนี้ ย่อมจะได้ผลทั้ง ๒ ทาง คือสอบได้ด้วย และต่อไปภายหน้าชีวิตก็จะเจริญ จะร่ำรวยด้วยทรัพย์และชื่อเสียง ส่วนนักเรียนที่ตั้งใจเรียนเพียงให้สอบได้นั้น ความสามารถจะไม่ค่อยมี เมื่อความสามารถไม่ค่อยมี ก็ย่อมหาเงินสู้คนที่เขามีความสามารถเหนือกว่าไม่ได้ ชื่อเสียงก็ผิดกัน นักเรียนที่ตั้งใจเรียนเพื่อหวังความรู้อย่างนี้ เรียกว่าเป็นคนที่ถือคติอย่างพระโพธิสัตว์ ขอได้โปรดพิจารณาดูให้ละเอียด

คนที่คิดจะทำอะไร ก็คอยแต่จะคิดว่า ตนจะได้เงินได้ชื่อเสียงหรือไม่ ถ้าเห็นว่าไม่ได้หรือได้แต่ไม่เป็นที่พอใจเพราะน้อยไปอะไรทำนองนี้ ชีวิตจะต้องประสบกับความผิดหวังและเดือดร้อนบ่อย ๆ คนโดยมากไม่รู้สึกว่า เงินและชื่อเสียงนั้นเป็นพิษร้ายอย่างไร ถ้าหากเราวางใจ

ในเรื่องนี้ไม่ถูก ความยึดมั่นในเรื่องการเงินและชื่อเสียง คนโดยมากไม่รู้ว่า ได้สร้างความมืดมน หรือความหลงผิดอย่างไร คนที่รับประทานอาหารเพื่อความอร่อยเป็นที่ตั้ง กับคนที่รับประทาน โดยหวังจะให้ร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ เรื่องอร่อยถือเป็นเพียงส่วนประกอบเล็กน้อย เราก็ พบว่าคนที่เห็นแก่รสนั้นจะต้องเดือดร้อนบ่อย ๆ และมักจะเป็นโรคเกี่ยวกับกระเพาะอาหารและ ลำไส้

ในทำนองเดียวกัน คนที่สร้างความดีเพื่อความดี กับคนที่สร้างความดีเพื่อเงินและชื่อเสียง นั้น เราจะพบว่าคนที่เห็นแก่เงินและชื่อเสียงนั้นจะกลุ้มใจปวดศีรษะบ่อย เพราะความผิดหวัง หรือเพราะปรารถนาอย่างใดแล้วไม่ได้อย่างนั้น และมักจะเลิกทำความดีเอาง่าย ๆ ในเมื่อมอง เห็นว่าจะไม่ได้เงินไม่ได้ชื่อเสียง

ส่วนคนที่เขาสร้างความดีเพื่อความดีนั้น เขาจะไม่มีการผิดหวัง เพราะการทำความดี ย่อมต้องได้ความดีทุกครั้งไม่มากก็น้อย และในเมื่อความดีของเขาเต็มเปี่ยมแล้ว ทั้งเงิน และชื่อเสียงก็หลั่งไหลมาหาเขาและพร้อมกันนั้นใจก็สบาย และเพราะเหตุที่เขาได้สร้าง สมความดีไว้มาก ซึ่งเป็นการทำให้ใจสูงด้วยคุณธรรม คนที่มีใจสูงโดยธรรมดาย่อมคิด อะไรได้ถูกต้อง มองเห็นความจริงต่าง ๆ ในโลกได้ชัด จะไม่หลงใหลงมงายในสิ่งที่ไร้สาระ

คนที่คิดจะหาเงินและชื่อเสียงนั้น ใจย่อมไม่สูง เมื่อใจไม่สูง ก็มักตกเป็นทาสของความ หลงผิดมากที่สุด และผลร้ายจากการหลงผิดนั้นก็มีมาก และที่ร้ายที่สุดก็คือคนที่หลงผิดมักไม่รู้สึก ว่าตนเองหลงผิด ทั้งที่ตนเองต้องประสบกับผลร้ายอยู่เสมอจากการหลงผิดนั้น

การทำความดี แต่ตั้งจุดหมายผิด มีผลร้ายอย่างไรขอให้พิจารณาเหตุผลตามที่กล่าวมาให้ ละเอียด ที่จริงไม่ว่าคนชั้นไหน ก็ต้องการเงินต้องการชื่อเสียงด้วยกันทั้งนั้น แต่วิธีการหาเพื่อให้ ได้มาซึ่งสิ่งเหล่านี้ มีเคล็ดลับ ถ้าจับเคล็ดไม่ถูกก็หาลำบาก ท่านไม่รู้หรือว่า เงินและชื่อเสียง นั้น โดยเนื้อแท้แล้วมันมาจากความดี ไม่ใช่มาจากความชั่ว เพราะความดีเป็นสิ่งที่มีประ-โยชน์ต่อสังคม ใคร ๆ ก็ต้องการความดี ส่วนความชั่วเป็นสิ่งที่สร้างความเดือดร้อนให้แก่สังคม เป็นที่รังเกียจของสังคม เงินและชื่อเสียงจะมีแก่เราได้ ก็ต่อเมื่อคนอื่นเอามาให้ และคนอื่น จะเอามาให้ก็ต่อเมื่อเราได้ทำอะไรให้เป็นประโยชน์แก่เขา จงพิจารณาดูอีกครั้ง คนที่ทำความดี เพื่อความดีจะต้องได้รับความดีทุกครั้ง และเมื่อทำบ่อย ๆ ความดีก็มากขึ้นโดยลำดับ ส่วนคนที่

ทำความดีเพื่อเงินและชื่อเสียงนั้น เป็นคนใจร้อนเกินไป เป็นคนคิดสั้น ทำดีได้เพียงเล็กน้อย ก็จะให้ได้เงินหรือให้มีชื่อแล้ว นั่นจะเป็นไปได้อย่างไร ในเมื่อสิ่งเหล่านี้โดยธรรมดามีจำกัด และใคร ๆ ก็ต้องการ แย่งกันอยู่เสมอ ถ้าเราไม่มีความดีอยู่เหนือคนอื่นจริง ๆ ก็เป็นการยากที่จะให้สิ่งเหล่านี้หลั่งไหลมาสู่เรา

อนึ่ง อย่าลืมว่า การเห็นแก่เงินและชื่อเสียงนั้นได้สร้างความหลงผิดให้กับมนุษย์มากมาย คนที่คิดแต่จะสร้างความดีเพื่อให้เป็นประโยชน์แก่ผู้อื่น ปล่อยให้เรื่องเงินและชื่อเสียงเป็นภาระของคนอื่น ให้มันมาตามทางของมันเอง เหมือนชาวสวนปลูกต้นไม้ เอาใจใส่ทุกอย่างเพียงเพื่อจะให้มันเจริญเติบโตสมบูรณ์ยิ่ง ๆ ขึ้นเท่านั้น ส่วนการที่มันจะมีผลเมื่อไรนั้นเป็นภาระของต้นไม้มันเอง อย่างนี้เขาจะไม่ผิดหวังในการสร้างความดีนั้นเลย

๒๗. บุญและบาปคืออะไร? เป็นความจริงหรือเปล่าที่กล่าวกันว่า ถ้าทำบุญไว้ตายแล้วได้ไปสวรรค์ แต่ถ้าทำบาปไว้ ตายแล้วไปนรก? สวรรค์และนรกตามที่กล่าวไว้เป็นทำนองนิยายนั้น มีจริงหรือเปล่า หรือว่าเป็นแต่เพียงนิทานที่แทรกคติธรรมไว้ให้คนคิดเท่านั้น?

บุญ คือ คุณธรรม บาป คือ อธรรม บุญและบาปเป็นเจตสิก เป็นสังขาร เรื่องนี้เคยอธิบายมาแล้ว การทำความเข้าใจในเรื่องบุญและบาป ไม่ยุ่งยากแต่อย่างใด ถ้าเข้าใจความหมายของคำนี้ถูกต้อง แต่ในกรณีที่ว่า คนมีบุญตายแล้วไปสรรค์ ส่วนคนมีบาป ตายแล้วไปนรก ตรงนี้ค่อนข้างเข้าใจยากสำหรับสามัญชน ก่อนอื่นขอให้ท่านศึกษาพุทธพจน์ดังต่อไปนี้ก่อน จะทำให้เข้าใจเรื่องนี้ดีขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่ง คนที่ไม่ค่อยจะเชื่อเรื่องนี้บางทีอาจจะกลับใจหันมาเชื่อก็ได้

น หิ ธมฺโม อธมฺโม จ อุโภ สมวิปากิโน
อธมฺโม นิรยํ เนติ ธมฺโม ปาเปติ สุคตึ

แท้จริง ธรรมกับอธรรมทั้งสองนี้มีผลไม่เสมอกัน อธรรมนำไปสู่นรก ธรรมนำให้ถึงสุคติ

คำว่า ธรรม ในที่นี้หมายถึง คุณธรรม หรือ บุญกุศล อธรรม หมายถึง ความชั่วที่อยู่ในใจ หรือบาป คาถาบทนี้เป็นพุทธพจน์ และนอกจากนี้ยังมีอีกที่แสดงให้เห็นว่าพระพุทธศาสนายอมรับว่า สวรรค์และนรกมีจริง คนที่ทำบุญไว้ไปสวรรค์จริง คนที่ทำบาปไว้ไปนรกจริง

อิธ ตปฺปติ เปจฺจ ตปฺปติ
ปาปการี อุภยตฺถ ตปฺปติ
ปาปํ เม กตนฺติ ตปฺปติ
ภิยฺโย ตปฺปติ ทุคฺคตึ คโต

คนที่ทำบาปไว้ย่อมเดือดร้อนทั้งสองโลก คือในโลกนี้ก็เดือดร้อน ละจากโลกนี้ไปแล้วก็เดือดร้อน และเมื่อคิดว่า เราได้ทำบาปไว้ ก็จะเดือดร้อน เมื่อไปสู่ทุคติแล้วก็จะเดือดร้อนยิ่งขึ้นอีกหลายเท่า

อิธ นนฺทติ เปจฺจ นนฺทติ
กตปุญฺโญ อุภยตฺถ นนฺทติ
ปุญฺญํ เม กตนฺติ นนฺทติ
ภิยฺโย นนฺทติ สุคตึ คโต

คนที่ทำบุญไว้ย่อมบันเทิงใจในโลกทั้งสอง คือในโลกนี้ก็บันเทิงใจ ละจากโลกนี้ไปแล้วก็บันเทิงใจ และเมื่อคิดว่าเราได้ทำบุญเอาไว้ก็จะบันเทิงใจ เมื่อไปสู่สุคติแล้วก็จะบันเทิงใจยิ่งขึ้นอีกหลายเท่า

คำว่า สุคติ แปลว่า ทางดี ทุคติ แปลว่า ทางชั่ว คนมีคุณธรรมย่อมไปทางดี คนมีอธรรมย่อมไปทางชั่ว ฟังดูเพียงเท่านี้ ก็เข้าใจได้ไม่ยาก เพราะมีตัวอย่างเห็นได้ชัดอยู่เสมอ ทางชั่วเช่นอบายมุข คนจะเดินไปในทางอบายมุขก็เพราะความชั่วที่มีอยู่ในใจบังคับหรือส่งให้ไป ส่วนคนที่จะเดินไปในทางดี คือทางสุจริตหรือทางที่มีความก้าวหน้าก็เพราะมีคุณธรรมอยู่ในใจ

แต่อย่างไรก็ตาม คำว่า สุคติหรือทุคติ ไม่ใช่มีความหมายเพียงเท่านี้ จากความหมายในคัมภีร์หลายแห่ง คำว่า สุคติ หมายถึง กำเนิดมนุษย์ที่ดี และกำเนิดเทวดา คนไปสุคติหมายความว่าไปเกิดเป็นมนุษย์ที่เจริญหรือไปเกิดเป็นเทวดา และคำว่า ทุคติ หมายถึง นรก เปรต อสุรกาย เดรัจฉาน ตายแล้วไปสู่ทุคติ หมายถึงไปเกิดเป็นสัตว์นรกหรือเป็นเปรต หรือเป็นอสุรกาย หรือไปเกิดเป็นสัตว์เดรัจฉาน

ในกำเนิดต่าง ๆ เหล่านี้ มนุษย์และเดรัจฉานได้เห็นกันอยู่แล้ว ส่วนพวกนรก เปรต อสุรกาย เป็นชีวิตที่ตาเรามองไม่เห็น ในคัมภีร์กล่าวไว้ว่ากำเนิดของมนุษย์มีอยู่ ๔ ประเภท คือ :–

๑. ชลาพุชะ ชีวิตที่เกิดออกมาเป็นตัว เช่น คน

๒. อัณฑชะ ชีวิตที่เกิดออกมาเป็นไข่ แล้วมาฟักเป็นตัวข้างนอกเช่นไก่

๓. สังเสทชะ ชีวิตประเภทเชื้อโรคต่าง ๆ

๔. โอปปาติกะ ชีวิตที่เกิดเป็นตัวตนใหญ่โตขึ้นมาทันทีเช่นที่เรียกกันว่าผีเทวดาหรือพรหมเป็นต้น

ชีวิตทั้ง ๓ ประเภทข้างต้น ไม่มีอะไรสงสัย ส่วนชีวิตโอปปาติกะ คนส่วนมากไม่เชื่อว่ามี คำว่า โอปปาติกะ ตามศัพท์แปลว่า ปรากฏเป็นตัวตนขึ้นทันทีเหมือนภาพที่ปรากฏในความฝัน ชีวิตประเภทนี้เกิดขึ้นมาโดยไม่ต้องอาศัยการผสมพันธุ์ ไม่ต้องอาศัยพ่อแม่ ไม่ต้องอาศัยความเหมาะสมของดินฟ้าอากาศ ร่างกายของพวกโอปปาติกะเป็นกายทิพย์ เป็นกายวิญญาณ เป็นสิ่งที่ตาธรรมดามองไม่เห็น ร่างกายของพวกนี้เกิดจากความบันดาลของวิญญาณโดยเฉพาะ และภาพที่ปรากฏนั้นจะให้เปลี่ยนเป็นอย่างไรก็ได้ ชีวิตพวกนี้เข้าใจยาก เพราะเราขาดเครื่องมือในอันจะพิสูจน์คือ ทพยจักษุ

แต่อย่างไรก็ตาม ชีวิตอย่างนี้มีจริง ๆ ในอปัณณกสูตร พระพุทธเจ้าได้ตรัสถึงเรื่องมิจฉาทิฏฐิ ๑๐ อย่าง ซึ่งถ้าผู้ใดเชื่อตามนี้ ผู้นั้นก็เป็นมิจฉาทิฏฐิ คือมีความเห็นผิด เข้าใจผิด มิจฉาทิฏฐิ ๑๐ อย่างนี้ บาลีเรียกว่า นัตถิกทิฏฐิ คือ :–

๑. นตฺถิ ทินฺนํ การให้ทานไม่มีผล

๒. นตฺถิ ยิฏฺฐํ การบูชาไม่มีผล

๓. นตฺถิ หุตํ การเคารพนับถือไม่มีผล

๔. นตฺถิ สุกฏทุกฺกฏานํ กมฺมานํ ผลํ วิปาโก
ผลหรือวิบากของกรรมดีกรรมชั่วไม่มี

๕. นตฺถิ อยํ โลโก โลกนี้ไม่มี

๖. นตฺถิ ปโร โลโก โลกอื่นไม่มี

๗. นตฺถิ มาตา คุณของแม่ไม่มี

๘. นตฺถิ ปิตา คุณของพ่อไม่มี

๙. นตฺถิ โอปปาติกา พวกโอปปาติกะไม่มี

๑๐. นตฺถิ สมณพฺรหฺมณา สมฺมคฺคตา สมฺมาปฏิปนฺนา เย อิมญฺจ โลกํ ปรญฺจ โลกํ สยํ อภิญฺญา สจฺฉิกตฺวา ปเวเทนฺติ

สมณพราหมณ์ผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ ได้บรรลุธรรมอันชอบ คือบรรลุ อภิญญา มรรคผลและนิพาน รู้แจ้งซึ่งโลกนี้และโลกอื่นด้วยตนเอง และให้คนอื่นรู้ได้ด้วยไม่มี

จากเรื่องมิจฉาทิฏฐิทั้ง ๑๐ ข้อนี้ ท่านจะเห็นว่า ผู้ที่เชื่อว่าโอปปาติกะไม่มี เป็นมิจฉาทิฏฐิ และผู้ที่เชื่อว่า ผู้ที่รู้แจ้งเรื่องโอปปาติกะไม่มี หรือเชื่อว่า ผู้ที่ละกิเลสได้ขาดจากสันดานไม่มี ก็เป็นมิจฉาทิฏฐิ เรื่องมิจฉาทิฏฐิทั้ง ๑๐ ข้อนี้ ขอได้โปรดใส่ใจให้มาก

การที่จะเชื่อว่า นรกหรือสวรรค์ในโลกของโอปปาติกะมีจริงหรือไม่มี ความสำคัญข้อแรกก็คือ ต้องเข้าใจให้แจ่มแจ้งเสียก่อนว่า ชีวิตในแบบของโอปปาติกะมีได้หรือไม่ อันที่จริงเรื่องเหล่านี้เป็นเรื่องที่ทุกคนจำเป็นจะต้องรู้ เพราะถ้าไม่รู้ ก็จะทำให้เกิดความเข้าใจผิดในเรื่องของชีวิตขึ้นมาหลายอย่าง และทางที่จะรู้เรื่องนี้ ที่จริงก็ไม่สู้ยากอะไร ถ้าหากท่านทำความเข้าใจข้อความดังนี้ให้แจ่มแจ้ง กล่าวคือ :–

๑. วิญญาณคือพลังงานอย่างหนึ่งที่เป็นนามธรรม วิญญาณ คือ ตัวธรรมชาติผู้สร้างสรรค์ชีวิต
๒. วิญญาณกับร่างกายไม่ใช่ของสิ่งเดียวกัน วิญญาณเป็นสิ่งที่มีอีกอย่างหนึ่งนอกจากร่างกาย
๓. โครงสร้าง คุณสมบัติของวัตถุ กฎเกณฑ์ธรรมชาติต่าง ๆ ขึ้นอยู่กับวิญญาณ
๔. เมื่อวิญญาณเกิด นามรูปจะต้องเกิด และนามรูปที่เกิดขึ้นนั้น จะเกิดในแบบไหนก็ได้ สุดแล้วแต่สภาพของวิญญาณ แบบของชีวิตย่อมวิวัฒนาการไปได้ต่าง ๆ เพราะวิญญาณเป็นสิ่งที่วิวัฒนาการได้
๕. วิญญาณจะเกิดหรือไม่เกิด ปัจจัยสำคัญไม่ใช่อยู่ที่ร่างกาย แต่อยู่ที่อวิชา ตัณหา อุปาทานและกรรม ถ้าปัจจัยต่าง ๆ เหล่านี้มีอยู่ในวิญญาณ เมื่อตาย วิญญาณก็จะต้องปฏิสนธิอีก
๖. ชีวิตที่เกิดขึ้นไม่จำเป็นจะต้องเป็นไปตามกฎ เหมือนกับที่เรารู้และเข้าใจอยู่ ขอได้โปรดสังเกตว่าสภาพของชีวิตต่าง ๆ ในโลกนี้ มีกฎเกณฑ์แตกต่างจากกฎที่เรารู้จักก็มีอยู่อย่างมากมาย เช่น โดยธรรมดาเรารู้กันทั่วไปว่าต้นไม้ต้องเกิด

บนบกจึงจะมีชีวิตอยู่ได้ แต่ต้นไม้บางอย่างเกิดและเจริญเติบโตในน้ำก็มี ต้นไม้ชนิดนั้นถ้าหากเกิดบนบกก็ตาย และคนที่ไม่เคยรู้เรื่องต้นไม้ในน้ำ ก็คงจะเข้าใจว่า ขึ้นชื่อว่าต้นไม้แล้วจะต้องเกิดบนบกเสมอ เกิดในน้ำไม่ได้ ในทำนองเดียวกัน คนที่เคยเห็นแต่ชีวิตที่เกิดในแบบอย่างที่ตนเองรู้จัก เช่นการเกิดของพืชของสัตว์และของคน โดยธรรมดาจะต้องอาศัยความเหมาะสมของดินฟ้าอากาศ อาศัยการผสมพันธุ์ มิฉะนั้นจะเกิดไม่ได้ ครั้นได้ยินเรื่องการเกิดในแบบของพวกโอปปาติกะ ก็มักจะเห็นว่า เป็นไปไม่ได้เช่นเดียวกัน อย่าลืมว่าในสมัยที่โลกยังไม่มีกล้องจุลทรรศน์ ก็ไม่มีใครรู้จักถึงเรื่องเชื้อโรคต่าง ๆ ในทำนองเดียวกันเมื่อในโลกปัจจุบันนี้ไม่มีบุคคลผู้ที่ได้สำเร็จทิพยจักษุ ซึ่งเป็นเครื่องมืออันเดียว ที่จะพิสูจน์เรื่องโอปปาติกะได้อย่างชัดเจนที่สุด คนส่วนมากเกือบจะทั้งโลกจึงไม่ยอมเชื่อว่าชีวิตในแบบโอปปาติกะมี

๗. วิญญาณจะไปปฏิสนธิในชีวิตใด สภาพของวิญญาณ กับสภาพของชีวิตนั้นจะต้องมีความเหมาะสมกัน วิญญาณจึงจะทำให้ชีวิตนั้นเจริญเติบโตขึ้นมาได้ แต่ถ้าความเหมาะสมไม่มี และวิญญาณก็จะต้องเกิด เพราะยังมีกิเลสและมีกรรม และในเมื่อเกิดในรูปของคนและสัตว์ไม่ได้ ก็จะต้องเกิดในรูปของโอปปาติกะ*

ข้อความ ๗ ข้อนี้ ขอให้พยายามอ่านทบทวนดูให้ละเอียดแล้วจะเข้าใจขึ้นมาเองว่า ชีวิตในแบบของโอปปาติกะต้องมีแน่ และเมื่อเข้าใจว่าโอปปาติกะมีได้ ปัญหาในเรื่องนรกหรือสวรรค์ก็จะหมดไป

ผู้ที่เข้าใจข้อความทั้ง ๗ ข้อนี้ ย่อมจะเชื่อเรื่องนรกและสวรรค์โดยไม่มีปัญหา การที่คนส่วนมากไม่เชื่อเรื่องนี้เป็นเพราะเรื่องนิยายต่าง ๆ เกี่ยวกับเมืองนรกและสวรรค์ถูกระบายสีมากเกินไป จนกลายเป็นเรื่องเหลือเชื่อ ฉะนั้น นิยายต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับนรกและสวรรค์นั้นเราควรจะตัดออก เพราะเรื่องนิยายต่าง ๆ เหล่านี้ ทำให้คนเข้าใจผิดในเรื่องนรกสวรรค์กันมาก ถ้าท่านเข้าใจข้อความทั้ง ๗ ข้อ โดยกระจ่างแจ้ง ท่านก็จะเชื่อได้อย่างสนิทว่า นรกและสวรรค์มีโดยไม่ต้องหวังพึ่งเรื่องนิยายเลย

---

* รายละเอียดเรื่องนี้ ขอให้ท่านอ่านหนังสือวิญญาณผีและเทวดามีจริง

อันที่จริง การที่เราจะเข้าใจเรื่องนรกสวรรค์ในโลกของโอปปาติกะได้ ก็ต่อเมื่อเข้าใจเรื่องนรกและสวรรค์ในโลกนี้ให้ดีเสียก่อน พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า :–

ภิกษุทั้งหลาย การที่เธอทั้งหลาย ได้เข้ามาประพฤติพรหมจรรย์ในธรรมวินัยนี้ นับว่าเป็นลาภอันประเสริฐของพวกเธอ อนึ่ง นรกและสวรรค์ เราตถาคตก็ได้มองเห็นแล้ว นรกและสวรรค์มีอยู่ที่ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจนี่เอง กล่าวคือ ในขณะใดได้ประสบ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และธัมมารมณ์ อันไม่เป็นที่น่าพึงปรารถนาในขณะนั้น ก็คือการอยู่ในนรก ส่วนในขณะใดได้ประสบรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และธัมมารมณ์อันเป็นที่น่าพึงปรารถนาในขณะนั้น เรียกว่า อยู่ในสวรรค์

นรกและสวรรค์ในความหมายอย่างนี้ ตรงกับที่เคยพูดกันว่า สวรรค์อยู่ในอกนรกอยู่ในใจ แต่อย่างไรก็ตาม โปรดสังเกตว่า ความสุขหรือความทุกข์ที่เกิดขึ้นในใจนั้น ปัจจัยสำคัญไม่ใช่อยู่ที่ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และธัมมารมณ์ **แต่สำคัญอยู่ที่ใจของเราเอง** คนที่มีบุญคือคนที่มีคุณธรรม ไม่ว่าจะอยู่ในสิ่งแวดล้อมอย่างไร มักจะได้ประสบแต่สิ่งที่พอใจ ส่วนคนที่มีบาป คือมีความชั่วอยู่ในใจก็มักจะได้พบแต่ในสิ่งที่ไม่พอใจ **สิ่งภายนอกจะเป็นที่ถูกใจหรือไม่ สำคัญอยู่ที่ใจของเราเอง** เพราะฉะนั้น เรื่องนรกและสวรรค์ในโลกนี้จึงสรุปได้ว่า คนที่มีบาปก็มักจะต้องตกนรกเสมอ ส่วนคนมีบุญก็มักจะได้ไปสวรรค์เสมอ ความทุกข์ทรมานที่เกิดจากความชั่วคือนรก ความสุขความเจริญที่เกิดจากความดี คือสวรรค์

๒๘. ความสุขหรือความทุกข์อยู่ที่ใจ แต่การที่ใจจะเป็นสุขหรือทุกข์นั้น ปัจจัยสำคัญอยู่ที่ไหน? ในเรื่องนี้พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้อย่างไรบ้าง?

ความสุขความทุกข์เป็นเรื่องของจิตใจก็จริงอยู่ แต่การที่จิตใจจะเป็นสุขหรือเป็นทุกข์นั้นมีสาเหตุอยู่หลายอย่าง การมีเงินมีชื่อเสียง มีปัจจัย ๔ สมบูรณ์ มีร่างกายสมบูรณ์ สิ่งเหล่านี้แต่ละอย่างก็เป็นปัจจัยที่จะทำให้ใจมีความสุข ถ้าขาดปัจจัยต่าง ๆ เหล่านี้ ใจก็จะไม่มีความสุข คนทั่วไปมักจะรู้กันเพียงแค่นี้ แต่ในทรรศนะของพระพุทธเจ้า พระองค์ทรงมองเห็นว่าสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ ไม่อาจทำให้คนเรามีความสุขได้จริง เพราะตราบใดที่ยังไม่แก้ที่ต้นเหตุแห่งความทุกข์

กล่าวคือ อวิชา ตัณหา อุปาทาน และกรรมให้เบาบางลงไปแล้ว คนเราก็ไม่อาจจะมีความสุขสมบูรณ์ได้ แม้จะมีเงิน มีปัจจัย ๔ มีร่างกายสมบูรณ์สักเพียงไรก็ตาม อย่าลืมว่า :-

ความสุขความทุกข์เป็นเจตสิก เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นมาจากวิญญาณโดยตรง ถ้าวิญญาณไม่บริสุทธิ์สะอาดพอ หรือยังมืดมนไม่เข้าใจเรื่องของชีวิตตามความเป็นจริง ก็ไม่มีทางที่จะทำให้ใจมีความสุข ขอให้ท่านจงพิจารณาข้อความต่อไปนี้ :-

พระพุทธเจ้าตรัสว่า ชาติปิ ทุกขา แปลว่า ความเกิดเป็นทุกข์ คำว่า ชาติ ซึ่งแปลว่า เกิด ในที่นี้ ไม่ใช่หมายเฉพาะถึงการเกิดในท้องของแม่เท่านั้น เมื่อก่อนไม่มีเงิน เดี๋ยวนี้เกิดมีเงินก็เรียกว่า ชาติ เมื่อก่อนไม่เคยมีชื่อเสียง เดี๋ยวนี้เกิดมีชื่อเสียงก็เรียกว่า ชาติ เมื่อก่อนไม่เคยมีบ้านเป็นของตนเอง เดี๋ยวนี้เกิดมีก็เรียกว่า ชาติ เมื่อก่อนไม่มีภรรยาหรือลูก เดี๋ยวนี้เกิดมีก็เรียกว่า ชาติ คำว่า ชาติ ซึ่งแปลว่า เกิด นี้หมายถึง การเกิดของนามและรูป

นาม คือ เวทนา สัญญา สังขาร รูป คือ ร่างกาย หรือ พฤติกรรมต่าง ๆ ของร่างกาย ทุกขณะที่เวทนา คือ สุขหรือทุกข์ หรืออุเบกขาเกิด ทุกขณะที่สัญญาเกิด คือ เกิดจำอะไรได้ ทุกขณะที่สังขารเกิด คือ ความดีหรือความชั่วเกิด และทุกขณะที่วิญญาณเกิด คือเกิดการเห็นหรือเกิดความรู้สึกนึกคิดใด ๆ และทุกขณะที่รูปเกิด คือทุกจังหวะที่มีการเคลื่อนไหวหรือมีการเปลี่ยนอิริยาบถ พระพุทธเจ้าตรัสว่า เป็นทุกข์ทั้งสิ้น ความทุกข์ในความหมายอย่างนี้เรียกว่า ทุกขอริยสัจ คือ เป็นทุกข์ที่พระอริยเจ้ามองเห็น คำว่า อริยสัจ แปลว่า ความจริงของพระอริยะ คือเป็นความจริงที่พระอริยเจ้ามองเห็นเป็นความจริงที่ประเสริฐ คือเป็นความจริงที่ ถ้าใครมองเห็นแล้ว จิตใจก็จะอยู่ห่างความทุกข์และจิตใจจะค่อย ๆ ก้าวขึ้นสู่ภูมิธรรมที่สูงขึ้นไปโดยลำดับ ทำให้ใกล้ต่อความเป็นพระอริยเจ้าเข้าไปทุกที และถ้าเห็นแจ่มแจ้งแล้ว เขาผู้นั้นก็จะกลายเป็นพระอริยบุคคล และบอกกับตัวเองได้ว่า ความจริงอย่างนี้เป็นอริยสัจ คือเป็นความจริงของพระอริยะ ไม่ใช่ความจริงของปุถุชน ปุถุชนคือคนที่กิเลสหนาไม่อาจจะมองเห็นความจริงเหล่านี้ได้

คนโดยมากหวังและใฝ่ฝันที่จะมีเงิน มีชื่อเสียงและมีอะไรต่ออะไรอีกหลายอย่างตามความต้องการของกิเลส แต่หารู้สึกตัวไม่ว่า การมีสิ่งเหล่านี้เป็นทุกข์ทั้งสิ้น ชาติปิ

ทุกฺขา ควรหมั่นนึกไว้เสมอ เพราะเป็นคำเตือนสติได้อย่างดีที่สุด ถ้าหากเข้าใจความหมายของคำเหล่านี้แจ่มแจ้ง

การที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า ไม่ว่าอะไรเกิดก็เป็นทุกข์นี้ หมายความว่า ทุกครั้งที่ตนเองรู้สึกว่า เมื่อเกิดมีเงินหรือชื่อเสียงนั้น ตัณหา อุปาทานเป็นต้องเกิดขึ้นด้วยเสมอ ตัณหาหมายถึง ความอยากความพอใจที่ถูกแทรกไว้ด้วยความเข้าใจผิด อุปาทาน คือความยึดมั่นที่ประกอบด้วยความหลงผิด และเป็นเหตุให้เกิดการกระทำผิดไม่อย่างใดก็อย่างหนึ่งเสมอ อวิชา ตัณหา อุปาทาน และกรรม เป็นทุกขสมุทัยต้นเหตุแห่งความทุกข์ และเป็นอริยสัจคือเป็นความจริงที่พระอริยเจ้ามองเห็น แต่ปุถุชนมองไม่เห็น เพราะโดยปกติปุถุชนจะมองเห็นแต่ในแง่ว่า ถ้าไม่มีเงินหรือมีชื่อเสียงนั่นแหละ คือต้นเหตุแห่งความทุกข์ เขามองไม่เห็นว่าต้นเหตุแห่งความทุกข์อยู่ที่ อวิชา ตัณหา อุปาทาน และกรรม ทั้ง ๆ ที่ความเป็นจริงความทุกข์ทุกอย่างเกิดมาจากสาเหตุ ๔ ประการนี้ทั้งสิ้น

อนึ่ง เพราะเหตุที่ทุกขณะที่ตนเองรู้สึกว่ามีอะไรเกิดขึ้นเป็นของตน เช่น เกิดมีเงินหรือเกิดมีชื่อเสียงเป็นต้น อวิชา ตัณหา อุปาทานเป็นต้องเกิดขึ้นด้วยเสมอ ด้วยเหตุนี้พระองค์จึงได้ตรัสไว้ว่า ชาติปิ ทุกฺขา เพื่อเอาไว้เตือนตนเอง และเพื่อให้ได้ข้อสังเกตในเรื่องของความทุกข์อย่างถูกต้อง

ตัณหา แปลว่า ความอยาก ความพอใจ ความปรารถนา ความต้องการ คนโดยมากมักเข้าใจว่า เมื่อพูดถึงตัณหา จะต้องหมายถึงความทะเยอทะยาน หรือความปรารถนาที่ผิด ส่วนความต้องการของร่างกาย เช่น ความต้องการอาหาร ต้องการน้ำ ไม่ใช่ตัณหา เพราะถือว่าเป็นความต้องการตามธรรมชาติของร่างกาย ความเข้าใจอย่างนี้แคบเกินไป เพราะความเป็นจริงความต้องการทุกอย่างเกิดมาจากจิตใจทั้งสิ้น ความต้องการข้าวหรือต้องการน้ำ ก็คือความต้องการของจิตใจ เช่น จะสังเกตเห็นได้ว่าในขณะที่คนเรานอนหลับสนิท หรือเข้าสมาธิอย่างลึก ความหิวความกระหาย ทุกอย่างจะระงับหมด อย่าลืมว่าเวทนาเป็นเจตสิกอย่างหนึ่ง และตามหลักปฏิจจสมุปบาท ซึ่งมีว่า "เมื่อมีผัสสะก็ต้องมีเวทนาเมื่อมีเวทนาก็ต้องมีตัณหา" ตามหลักนี้หมายความว่า สำหรับปุถุชน หรือพระอริยบุคคลที่ไม่ถึงชั้นอรหันต์ ซึ่งยังมีอวิชาอยู่ในสันดาน

ทุกขณะจิตที่มีเวทนาเกิดขึ้น ตัณหาเป็นต้องเกิดทุกขณะ เพราะฉะนั้นจึงได้กล่าวว่า ความต้องการทุกอย่างคือตัณหา

ตัณหา ในความหมายตามหลักวิชาจริงๆ ไม่ใช่เป็นสิ่งที่หยาบเสมอไป เพราะความต้องการเป็นคนดี ต้องการมีความรู้ ต้องการธรรม อันนี้ก็เป็นตัณหา แต่ที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า ตัณหาเป็นทุกขสมุทัยนั้น เป็นการพูดถึงความจริงอย่างลึกซึ้ง โปรดเข้าใจไว้ก่อนว่า ในความหมายของพระพุทธศาสนาความสุขความเจริญความก้าวหน้าของชีวิต สิ่งเหล่านี้เกิดจากตัณหาเหมือนกัน และเมื่อพูดถึงในทางปฏิบัติ คนเราก็จำเป็นจะต้องอาศัยตัณหา เพื่อสร้างตนเองอยู่ทุกขณะ ตัณหามีอยู่หลายชั้น และโดยธรรมดาตัณหาย่อมจะเปลี่ยนไปในทางที่ดีขึ้นเสมอ ถ้าหากเราเข้าใจความจริงของสิ่งต่าง ๆ ดีขึ้น และเมื่อตัณหาเปลี่ยนไปในทางที่ดีขึ้นแล้ว ความใจต่ำก็จะค่อย ๆ หมดไป ความใจสูงก็จะมีขึ้นโดยลำดับ จุดประสงค์ของการเรียนให้เข้าใจว่าตัณหาเป็นทุกขสมุทัยนั้น ในทางปฏิบัติไม่ใช่หมายความว่า ให้พยายามละตัณหากันให้หมด เพราะนั้นเป็นสิ่งที่เป็นไปไม่ได้ คำว่า ละตัณหา ในความหมายของการปฏิบัติ หมายถึงการเปลี่ยนความต้องการให้ดีขึ้น คือให้มีเหตุผลมากขึ้น ให้มีการยับยั้งดีขึ้น ผู้ที่จะละตัณหาได้หมดทุกอย่างโดยเด็ดขาด มีบุคคลประเภทเดียวคือพระอรหันต์ พระอริยบุคคลขั้นพระอนาคามี ก็ยังมีตัณหา แต่ไม่ใช่ตัณหาอย่างเดียวกับปุถุชน

อนึ่ง ตัณหา อุปาทาน และอวิชาประกอบอยู่ด้วยกันเสมอ แยกออกจากกันไม่ได้ เมื่อละตัณหาย่อมหมายถึงการละอุปาทานด้วย อุปาทานคือความยึดถือที่ไม่ตรงตามความเป็นจริง เช่นถือว่าบุหรี่หรือสุราเป็นของจำเป็น หรือบางคนถือว่า ถ้าจะให้รวยต้องมีการโกงบ้าง หรือความเป็นจริงตัวเราไม่มี มีแต่ตัวตนที่สมมติ แต่ก็ถือว่ามีตัวตน การถืออย่างนี้เรียกว่าอุปาทาน ขอให้สังเกตว่า ถ้าละตัณหาได้ในเรื่องไหน อุปาทานในเรื่องนั้นก็หมดไป และพร้อมกันนั้นความรู้ความเข้าใจเกี่ยวแก่เรื่องชีวิตก็ดีขึ้น ซึ่งหมายความว่าอวิชาบางลง

อีกนัยหนึ่ง การละตัณหา หมายถึง การละกรรมด้วย ขอให้สังเกตว่า คนที่มีความอยากในสิ่งใด ซึ่งจะดีหรือไม่ดีก็ตาม ก็อดที่จะทำสิ่งนั้นไม่ได้ ถ้าละความอยากได้ การกระทำอย่างนั้นก็หมดไป โปรดจำไว้ว่า อวิชา ตัณหา อุปาทาน และกรรม ทั้ง ๔ อย่างนี้ ประกอบอยู่ด้วยกัน เป็นปัจจัยซึ่งกันและกัน ถ้าละอันไหนได้ เช่นละอุปาทานหรืออวิชาหรือกรรมได้

นอกนั้นก็เป็นอันละได้ด้วย ทุกขสมุทัยไม่ใช่หมายเฉพาะแต่ตัณหาอย่างเดียว แต่หมายถึงทั้ง ๔ อย่างนี้รวมกัน เวลาที่พระพุทธเจ้าทรงนำเรื่องนี้ขึ้นมาอธิบาย บางครั้งก็ทรงหยิบข้อใดข้อหนึ่งขึ้นมาอธิบาย แต่บางครั้งก็ทรงอธิบายทั้งหมด ทั้งนี้สุดแล้วแต่เวลาและโอกาสและพื้นจิตใจของผู้ฟัง

เวทนาเป็นเจตสิก ความสุขความทุกข์อยู่ที่ใจ การแก้ไขปัญหาชีวิตเพื่อจะให้มีความสุขสมบูรณ์ จะต้องพยายามมุ่งมาแก้ที่ ๔ ตัวนี้ จึงจะเป็นอันแก้ได้จริง ๆ คนที่จะคิดแก้ปัญหาชีวิตด้วยการเงิน ด้วยชื่อเสียง ด้วยอิทธิพลหรือด้วยความรู้อย่างใดอย่างหนึ่ง ข้าพเจ้าเชื่อว่าแก้ได้จริงและจำเป็นจะต้องอาศัยสิ่งเหล่านี้เข้าแก้ด้วย ปัญหาจึงจะตกไปได้ แต่อย่างไรก็ดี โปรดเข้าใจว่าถ้าเรามุ่งที่จะแก้ปัญหาโดยอาศัยการเงิน หรืออาศัยชื่อเสียง หรืออาศัยความรู้ในทางวิชาชีพเพียงเท่านี้ จะแก้ไม่ตก เพราะไม่ใช่เป็นการแก้ที่ต้นเหตุ ตัณหาเป็นทุกขสมุทัย คือต้นเหตุแห่งความทุกข์ เป็นอริยสัจ คือเป็นความจริงที่พระอริยเจ้ามองเห็น เป็นความจริงอันประเสริฐ หัวข้อต่าง ๆ เหล่านี้โปรดคิดไว้เสมอ จะทำให้ท่านรู้สึกว่าหลักธรรมในพระพุทธศาสนาเป็นสิ่งที่จำเป็นสำหรับชีวิตโดยแท้

๒๙. การที่ทางพระพุทธศาสนาสอนให้พุทธศาสนิกชนพิจารณาถึง อนิจจํ ทุกขํ อนัตตา อยู่เสมอ ความประสงค์เพื่ออะไร? และถ้าหากคนไหนนึกถึงแต่ในแง่นี้อยู่เสมอมิทำให้ชีวิตของเขาอับเฉา หรืออย่างน้อยก็ทำให้ชีวิตไม่ก้าวหน้า เป็นเช่นนี้จริงหรือเปล่า?

ถ้าท่านเข้าใจว่า ต้นเหตุแห่งความทุกข์ คือ อวิชา ตัณหา อุปาทาน และกรรมโดยแจ่มแจ้ง ท่านก็จะเห็นด้วยกับคำสอนเรื่อง อนิจจํ ทุกขํ อนัตตา เพราะการพิจารณาให้เห็นว่า สิ่งทั้งปวงไม่เที่ยง สิ่งทั้งปวงเป็นทุกข์ สิ่งทั้งปวงเป็นอนัตตา คือสิ่งทั้งปวงไม่มีตัวตนที่แท้จริงเช่นนี้ก็คือวิธีการที่ดีที่สุด ในอันที่จะทำให้ละ อวิชา ตัณหา อุปาทานได้ และทำให้ละกรรมชั่วได้ โปรดสังเกตว่า :–

ที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า ชาติปิ ทุกขา ซึ่งหมายความว่า ไม่ว่าจะมีอะไรเกิดขึ้นก็เป็นทุกข์นั้น ความหมายที่แท้จริงนั้นก็คือ เมื่อเรามีเงินหรือมีชื่อเสียงหรือมีอะไรก็ตามที่เราพอใจ และถือว่าเป็นของเรา ตัณหาอุปาทานเป็นต้องเกิดขึ้นเสมอ และพร้อมกันนั้น ความเข้าใจผิดหลายอย่างก็จะเกิดขึ้นด้วย ความจริงมีอยู่ว่า สิ่งทั้งปวงไม่เที่ยง คือจะต้องมีการเปลี่ยนแปลง

เราทราบว่าเมื่อมีเกิด จะต้องมีแก่ และตาย ความจริงอันนี้เป็นความจริงของทุกสิ่งทุกอย่าง เช่น เมื่อมีเงิน เรียกว่าชาติ เมื่อเงินน้อยลงไป เรียกว่าชรา เมื่อเงินหมดไป เรียกว่า มรณะ คำว่า ชาติ ชรา มรณะ ไม่ใช่หมายเฉพาะแต่เรื่องร่างกายเท่านั้น ทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้ก็อยู่ภายใต้กฎอันนี้ เหมือนกันหมด

เมื่อทุกสิ่งทุกอย่างจะต้องมีการเปลี่ยนแปลง กล่าวคือ เกิดขึ้นแล้วก็เสื่อมลง แล้วในที่สุด ก็หมดไปเช่นนี้ สำหรับคนที่มีตัณหาอุปาทานเกาะอยู่ในสิ่งนั้น ๆ แน่นอนเหลือเกินว่า ความทุกข์จะต้องเกิด แต่ถ้าในขณะใดเรานึกได้เสมอว่าทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้นแก่เรานั้น มันไม่เที่ยง คือจะต้องมีการเปลี่ยนแปลง และในเมื่อการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้น ความทุกข์ก็จะติดตามมา และทุกอย่างย่อมเป็นไปตามปัจจัย ไม่ใช่เป็นไปตามใจ เราจะบังคับสิ่งที่ถือว่าเป็นตัวเราหรือของของเรา ให้เป็นไปตามใจคือตามตัณหาอุปาทานนั้นเป็นสิ่งที่เป็นไปไม่ได้ ถ้าสำนึกอยู่อย่างนี้ไว้ได้เสมอ การมีเงิน การมีชื่อเสียง หรือมีอะไรก็ตามจะไม่ก่อให้เกิดความทุกข์เท่าไรนัก ในเมื่อสิ่งเหล่านั้นมีการเปลี่ยนแปลง การที่พระพุทธเจ้าตรัสสอนให้นึกถึงเรื่อง อนิจจํ ทุกขํ อนัตตา ความมุ่งหมายที่แท้ก็เพื่ออย่างนี้

แต่อย่างไรก็ตาม คนที่ไม่เข้าใจถึงความมุ่งหมายของเรื่องนี้ มักจะนำธรรมข้อนี้ไปใช้ผิดกาลเทศะ และผลที่สุดก็คือทำให้มองไม่เห็นประโยชน์และอาจเกิดโทษ เช่นทำให้กลายเป็นคนอ่อนแอ เป็นคนที่ยอมแพ้ต่อเหตุการณ์ง่าย ๆ หรืออาจจะทำให้ซบเซา ดังที่เคยเห็นกันอยู่ การใช้ธรรมก็เหมือนกับการใช้ยา ถ้าใช้ไม่ถูกกับโรคก็เกิดผลร้าย หรืออย่างน้อยก็เสียยา ไม่ได้ผล

คนทุกวันนี้เป็นโรคเบื่อธรรมกันมาก สาเหตุที่เป็นเช่นนี้ไม่ใช่อะไร เป็นเพราะผู้สอนธรรมส่วนมากเป็นเพียงคนขายยา ไม่ใช่หมอ และคนฟังธรรมก็เป็นเพียงคนไปซื้อยาตามร้าน ไม่ได้ผ่านการตรวจจากนายแพทย์ให้ดีเสียก่อนว่า ควรจะรับประทานยาอะไรมากน้อยแค่ไหน เมื่อไร ผลร้ายจึงได้เกิดขึ้นเช่นนี้ และเรื่องที่ว่านี้แก้ยาก เนื่องจากคนที่มีการศึกษาดีและเสียสละเวลามาศึกษาธรรมให้เกิดความรู้อย่างแตกฉาน และพร้อมกันนั้นก็มีการฝึกฝนอบรมจิตใจของตนเองให้ได้มาตรฐาน และมีความชำนาญพอในอันที่จะแก้ไขปัญหาชีวิตของสังคมด้วยหลักธรรม คนอย่างนี้หายาก เพราะเราไปเข้าใจกันว่า วิชาธรรมไม่จำเป็นเหมือนกับวิชาชีพ คนส่วนมากคิดว่า เมื่อมีความรู้ความสามารถพอที่จะประกอบอาชีพเป็นหลักฐานหา

เงินได้แล้ว เรื่องธรรมจึงค่อยสนใจในเมื่อมีเวลาว่างจากการประกอบอาชีพ เพราะถือว่าธรรมมีความจำเป็นน้อยกว่าวิชาชีพ

เรายกย่อง พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ว่าเป็นรัตนะ รัตนะ แปลว่า เพชร หรือแก้วที่มีราคาสูงสุด เพชรกับเงินหรือทอง เพชรมีราคามากกว่าหลายเท่า ทั้ง ๆ ที่เรายกย่องกันอย่างนี้ แต่การกระทำบอกว่าเราไม่ได้ยกย่อง พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ว่าเป็นรัตนะ เพราะเราส่วนมากสนใจแต่จะหาเงินและทองมากกว่าที่จะหาเพชร บางคนแสวงหาเพชรจริง พยายามทุกอย่างเพื่อที่จะให้ได้ แต่เพชรที่เขาแสวงก็คือแหวนเพชรหรือสร้อยเพชร ไม่ใช่เพชรในความหมายอย่างที่เรายกย่อง เพชรอันเป็นสมบัติภายนอก เช่นแหวนเพชรหรือสร้อยเพชรนั้น แม้จะให้ความสุข ก็เป็นการให้เพียงชั่วคราว และไม่ยั่งยืน ส่วนสมบัติภายใน กล่าวคือ พระรัตนตรัย ถ้าคนใดเคารพบูชาอยู่ในใจของตน เก็บรักษาไว้ในห้วงแห่งความนึกคิดที่สูง สมบัติอันล้ำค่านี้จะสามารถบันดาลความสุขความสมบูรณ์ให้อย่างมากมายทั้งในชีวิตนี้และชีวิตต่อไป แต่เรื่องนี้คนส่วนมากเข้าไม่ถึง แม้จะได้เห็นพระรัตนตรัยอยู่เสมอก็ตาม ก็เป็นเหมือนไก่ได้พลอย เพราะคนเหล่านี้คอยเป็นห่วงแต่เรื่องกิน จึงไม่อาจจะเข้าถึงคุณค่าของพระรัตนตรัยได้

๓๐. พระพุทธเจ้าตรัสรู้อะไร? คำว่า ตรัสรู้ แปลว่าอะไร? ที่เคยเข้าใจกันว่าพระพุทธเจ้าตรัสรู้ อริยสัจนั้นเป็นความจริงหรือเปล่า เพราะปรากฏว่าในคืนวันตรัสรู้พระพุทธเจ้าทรงพิจารณาถึงเรื่องปฏิจจสมุปบาท และหลังจากตรัสรู้แล้ว ก่อนที่จะทรงตัดสินพระทัยสอนสัตว์โลก พระองค์ก็ทรงพิจารณาเรื่องปฏิจจสมุปบาท? เรื่องอริยสัจเรื่องไตรลักษณ์ และเรื่องปฏิจจสมุปบาทคือเรื่องเดียวกันใช่หรือไม่?

คำว่า ตรัสรู้ แปลว่า รู้อย่างแจ่มแจ้งด้วยตนเอง ผู้ที่จะรู้อะไรอย่างแจ่มแจ้งด้วยตนเองเรื่องนั้นจะต้องได้ผ่านการพิสูจน์ด้วยตนเอง พระพุทธเจ้าได้ตรัสรู้ธรรม ก็หมายความว่า ธรรมทุกข้อที่พระองค์ทรงนำมาสอนนั้น พระองค์ได้ทรงพิสูจน์มาแล้วทุกข้อว่าเป็นความจริง เป็นสิ่งที่มีประโยชน์จริง และเป็นสิ่งที่จำเป็นสำหรับชีวิตทุกคน แต่ปัญหามีอยู่ว่า :–

ธรรมที่พระองค์ตรัสรู้นั้น คืออะไร ?

คนทั่วไปเข้าใจว่าได้แก่อริยสัจ ๔ แต่ความจริง สิ่งที่พระองค์ได้ตรัสรู้นั้น เมื่อจะพูดกันให้ละเอียดถูกต้องจริง ๆ คือเรื่องปฏิจจสมุปบาท ไม่ใช่เรื่องอริยสัจ ๔

ที่จริง อริยสัจ ๔ ก็คือเรื่องปฏิจจสมุปบาทนั่นเอง แต่ที่เรียกชื่อต่างกัน ก็เพราะพระองค์ทรงมีพระประสงค์ที่จะเน้นให้ผู้ฟังเข้าใจเรื่องนี้หลาย ๆ แง่ การศึกษาในทางพระพุทธศาสนา ถ้าต้องการที่จะให้เข้าถึงแก่นแท้ หรือที่มาแห่งคำสอนของพระพุทธศาสนาแล้ว จะต้องศึกษาเรื่องปฏิจจสมุปบาทให้เข้าใจอย่างละเอียด ผู้ที่จะศึกษาเรื่องอริยสัจ ๔ ให้เข้าใจจริง ๆ ก็ต้องศึกษาเรื่องปฏิจจสมุปบาทก่อน เพราะฉะนั้น ทุกคนจึงควรจะได้ศึกษาเรื่องปฏิจจสมุปบาทอย่างน้อยก็โดยสังเขป และในเบื้องต้นนี้ จะให้ศึกษาอย่างง่าย ๆ ดังต่อไปนี้ก่อน

ปฏิจจสมุปบาท คือ หลักวิชาอันหนึ่งที่จะทำให้เข้าใจว่าชีวิตคืออะไร? เกิดขึ้นมาอย่างไร? อำนาจอะไรเป็นผู้สรรค์สร้างชีวิต? ตายแล้วจะเกิดอีกหรือไม่? นรกสวรรค์มีจริงหรือไม่? ผีหรือเทวดามีหรือไม่? สาเหตุแห่งความทุกข์จริง ๆ คืออะไร? จะแก้อย่างไรจึงจะได้ผลจริง ๆ? นอกจากนี้ ปฏิจจสมุปบาทยังเป็นหลักวิชาที่จะอธิบายให้เข้าใจ ถึงวิวัฒนาการของชีวิตในรูปต่าง ๆ ปฏิจจสมุปบาทเป็นหลักวิชาที่กว้างขวางมาก เป็นที่มาแห่งคำสั่งสอนของพระพุทธศาสนาทั้งหมด ธรรมทุก ๆ ข้อในพระพุทธศาสนา ก็คือคำอธิบายหรือข้อความที่ขยายออกมาจากเรื่องปฏิจจสมุปบาทนั่นเอง

เพื่อที่จะให้เข้าใจถึงความหมายหรือคุณค่าของเรื่องปฏิจจสมุปบาท ฉะนั้น ข้าพเจ้าจึงขอยกคาถา ซึ่งเป็นพุทธพจน์แสดงถึงคุณค่าของเรื่องนี้มาให้ท่านได้ศึกษาก่อน ดังต่อไปนี้ :–

๑. ยทา หเว ปาตุภวนฺติ ธมฺมา
อาตาปิโน ฌายโต พฺราหฺมณสฺส
อถสฺส กงฺขา วปยนฺติ สพฺพา
ยโต ปชานาติ สเหตุธมฺมํ

๒. ยทา หเว ปาตุภวนฺติ ธมฺมา
อาตาปิโน ฌายโต พฺราหฺมณสฺส
อถสฺส กงฺขา วปยนฺติ สพฺพา
ยโต ขยํ ปจฺจยานํ อเวทิ

๓. ยทา หเว ปาตุภวนฺติ ธมฺมา
อาตาปิโน ฌายโต พฺราหฺมณสฺส
วิธูปยํ ติฏฺฐติ มารเสนํ
สูโรว โอภาสยมนฺตลิกฺขํ

บทที่ ๑ แปลว่า

เมื่อใด ธรรมทั้งหลาย (คือ ธรรมเรื่องปฏิจจสมุปบาท) ปรากฏชัดแก่พราหมณ์ผู้มีความเพียรเพ่งอยู่ เมื่อนั้น ความสงสัยทั้งปวงของพราหมณ์นั้นย่อมสิ้นไป เพราะรู้แจ้งซึ่งธรรม (คือรูปธรรมและนามธรรม) พร้อมกับเหตุ

บทที่ ๒ แปลว่า

เมื่อใด ธรรมทั้งหลายปรากฏชัดแก่พราหมณ์ผู้มีความเพียรเพ่งอยู่ เมื่อนั้น ความสงสัยทั้งปวงของพราหมณ์นั้นย่อมสิ้นไป เพราะได้รู้แจ้งซึ่งความสิ้นไปแห่งปัจจัยทั้งหลาย (คือปัจจัยของนามรูป)

บทที่ ๓ แปลว่า

เมื่อใด ธรรมทั้งหลายปรากฏชัดแก่พราหมณ์ผู้มีความเพียรเพ่งอยู่ เมื่อนั้น พราหมณ์ย่อมกำจัดมารและเสนามารเสียได้ ดุจพระอาทิตย์อุทัยกำจัดมืดทำท้องฟ้าให้สว่าง ฉะนั้น

คำว่า ธรรมทั้งหลาย ในที่นี้หมายถึง ธรรมเรื่องปฏิจจสมุปบาท คำว่า พราหมณ์ หมายถึง พวกที่สนใจในทางปรัชญาหรือศาสนา ในสมัยครั้งพุทธกาลผู้นำในทางศาสนาก็คือ พวกพราหมณ์ คำว่า มาร จะหมายถึง กิเลส ซึ่งเรียกว่า กิเลสมาร หรือหมายถึงอุปสรรคต่าง ๆ ก็ได้ เรื่องมารขอให้นึกถึงคืนที่พระพุทธองค์ทรงผจญกับกองทัพพญามาร และเรื่องธิดามาร จะทำให้เข้าใจในเรื่องมารในที่นี้แจ่มแจ้ง

โดยปกติ คนทั่วไปมักจะมีปัญหาเกิดขึ้นกับตัวเองเสมอว่า :–

ชีวิตเกิดขึ้นมาอย่างไร ?

อำนาจอะไรเป็นผู้สร้างสรรค์ชีวิต ?

พระผู้เป็นเจ้ามีจริงหรือไม่ ?

ชีวิตเพิ่งมีการเริ่มต้นจากพ่อแม่เท่านั้นหรือ ?

หรือว่าเคยมีอดีตอันไกลมาแล้ว ?

นรกสวรรค์มีจริงหรือไม่ ?

ชาติหน้ามีจริงหรือไม่ ?

โชคชะตาของคนเราเกิดจากอะไร ?

และเหตุไฉน คนบางคนที่ทำชั่วอยู่เสมอ แต่กลับได้ดีมีความสุข ส่วนคนที่ทำดี กลับยากจนลำบากยากแค้น? กฎที่ว่า ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว ไม่จริงหรืออย่างไร?

ปัญหาต่าง ๆ ในทำนองนี้ เป็นปัญหาที่จำเป็นสำหรับคนทุกคน เพราะถ้าตอบปัญหาเหล่านี้ไม่ได้ การแก้ไขปัญหาชีวิตจะไม่มีทางประสบความสำเร็จได้เลย ปัญหาต่าง ๆ เหล่านี้แหละที่ผู้รู้แจ้งในเรื่องปฏิจจสมุปบาทสามารถกำจัดได้หมดสิ้น พร้อมกันนั้นก็รู้จักวิธีที่จะเอาชนะอุปสรรคหรือมารในชีวิตได้อย่างเด็ดขาดอีกด้วย

อีกแง่หนึ่งพระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ว่า ดูก่อนอานนท์ การที่สัตว์โลกทั้งหลายมีความยุ่งยากในชีวิตประจำวันเกิดขึ้น เหมือนกับกลุ่มด้ายที่ยุ่งขอดกันเป็นปม ก็เพราะไม่รู้แจ้งแทงตลอดซึ่งปฏิจจสมุปบาท และจะก้าวไปไม่พ้นจากอบาย ทุคติ วินิบาต และนรก

ข้อความที่แสดงถึงคุณค่าของปฏิจจสมุปบาทดังที่ได้กล่าวมานี้ ขอได้โปรดอ่านหลาย ๆ เที่ยว ถ้าสามารถจะจดจำให้คล่องปากและขึ้นใจ และแปลความหมายได้ถูกก็จะพึงมีอานิสงส์ยิ่งนัก นักศึกษาในทางพระพุทธศาสนาส่วนมากที่ไม่อาจจะเข้าใจหลักของพระพุทธศาสนาได้อย่างกว้างขวางลึกซึ้ง และถูกต้อง ก็เพราะไม่ศึกษาเรื่องปฏิจจสมุปบาทให้เข้าใจดีเสียก่อน และการปฏิบัติที่ไม่ค่อยจะได้ผล ก็เพราะขาดความรู้ในเรื่องนี้อีกเหมือนกัน

ในสมัยก่อนที่วิทยาศาสตร์ยังไม่เจริญ คนส่วนมากไม่มีความรู้เรื่องชีววิทยาและจิตวิทยาอย่างในปัจจุบัน การศึกษาเรื่องนี้เข้าใจยากมาก เพราะเข้าใจยากมากนี่แหละจึงไม่ค่อยมีใครนิยมเรียนและค้นคว้า ผู้ที่รู้เรื่องนี้จริงๆก็หายาก แต่ในสมัยปัจจุบันวิทยาศาสตร์เจริญ คนได้รับการศึกษามีมาก ความรู้ทางวิทยาศาสตร์เป็นพื้นฐานที่จะทำให้เข้าใจเรื่องปฏิจจสมุปบาทได้อย่างดีที่สุด เพราะปฏิจจสมุปบาทก็คือวิทยาศาสตร์ชั้นสูง เป็นหลักวิทยาศาสตร์ที่ครอบคลุมหลักวิทยาศาสตร์ไว้หมดทุกสาขา ด้วยเหตุนี้การศึกษาเรื่องนี้จึงไม่ยากเหมือนกับในสมัยก่อน แต่อย่างไรก็ดีอย่าพึ่งประมาทว่าการศึกษาเรื่องนี้อาจจะทำได้ง่าย ๆ ในระยะเวลาสั้น ๆ โดยปกติผู้ที่มาฟังคำบรรยายของข้าพเจ้าที่แผนกธรรมวิจัย กว่าจะเข้าใจเรื่องนี้ในขนาดพอสมควรก็ยังต้องใช้เวลาไม่น้อยกว่า ๒๐ ชั่วโมง และถ้าจะให้เข้าใจอย่างลึกซึ้งก็ยังจะต้องมีการปฏิบัติในทางสมาธิและวิปัสสนาคู่กันไปกับการศึกษาเรื่องนี้ด้วย สำหรับคำอธิบายต่อไปนี้ เป็นการอธิบายเพียงเพื่อจะแนะนำให้ท่านเข้าใจถึงหลักเกณฑ์อันกว้าง ๆ เพื่อจะให้ท่านได้มีพื้นเข้ามาศึกษาและค้นคว้าเรื่องนี้ได้

ปฏิจจสมุปบาทมีหัวข้อทั้งหมด ๑๒ หัวข้อ กล่าวคือ :-

อวิชา	เป็นปัจจัยให้เกิด	สังขาร
สังขาร	,,	วิญญาณ
วิญญาณ	,,	นามรูป
นามรูป	,,	สฬายตนะ
สฬายตนะ	,,	ผัสสะ
ผัสสะ	,,	เวทนา
เวทนา	,,	ตัณหา
ตัณหา	,,	อุปาทาน
อุปาทาน	,,	ภพ
ภพ	,,	ชาติ
ชาติ	,,	ชรา มรณะ โสกะ ปริเทวะ ทุกขะ โทมนัส อุปายาส

ตามหัวข้อเหล่านี้หมายความว่า เมื่อมีอวิชา ก็ต้องมีสังขาร ถ้าอวิชาไม่มี สังขารก็ไม่มี และเมื่อมีสังขาร ก็ต้องมีวิญญาณ ถ้าสังขารไม่มี วิญญาณก็ไม่มี ดังนี้เป็นต้น ขอให้สังเกตระหว่างหัวข้อ ชาติ กับชรามรณะ ตรงนี้เข้าใจง่ายกว่าหัวข้ออื่น ๆ ทั้งหมด

ชาติ แปลว่า ความเกิด ชรา แปลว่า ความแก่ มรณะ แปลว่า ความตาย เมื่อมีเกิดก็จะต้องมีแก่และตาย ถ้าเกิดไม่มี แก่และตายก็ไม่มี อันนี้คือกฎแห่งอนิจจังซึ่งเป็นหลักความจริงของทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้นมาในโลก อนึ่ง พระพุทธองค์เคยตรัสว่า สิ่งใดถ้ามีการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป สิ่งนั้นเรียกว่า สังขาร และขึ้นชื่อว่าสังขารแล้วจะต้องไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ฉะนั้น จึงกล่าวได้ว่าการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป เป็นอนิจจลักษณะ และคำว่า เกิด แก่ เจ็บ ตาย ก็คือ อนิจจลักษณะเช่นเดียวกัน

เมื่อมีเกิด ก็ต้องมีแก่และตาย ถ้าเกิดไม่มี แก่และตายก็ไม่มี หัวข้อปฏิจจสมุปบาททุก ๆ หัวข้อเป็นหลักความจริงอย่างนี้ทั้งสิ้น เช่นเมื่อมีสฬายตนะ ก็ต้องมีผัสสะ เมื่อมีผัสสะ ก็ต้องมีเวทนา เมื่อมีเวทนา ก็ต้องมีตัณหา เมื่อมีตัณหา ก็ต้องมีอุปาทาน ถ้าสฬายตนะไม่มี ผัสสะก็ไม่มี ถ้าผัสสะไม่มี เวทนาก็ไม่มี ถ้าเวทนาไม่มี ตัณหาก็ไม่มี ถ้าตัณหาไม่มี อุปาทานก็ไม่มี

สฬายตนะ แปลว่า อายตนะ ๖ อายตนะ ๖ ก็คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และ ใจ คำว่า เมื่อมีสฬายตนะ ก็ต้องมีผัสสะ หมายความว่า เมื่อมีตา ก็ต้องเห็น เมื่อมีหู ก็ต้องได้ยิน เมื่อมีจมูก ก็ต้องรู้สึกกลิ่น เมื่อมีลิ้น ก็ต้องรู้สึกรส เมื่อมีกาย ก็ต้องรู้สึกสัมผัส และเมื่อมีใจ ก็ต้องมีความรู้สึกนึกคิด

ผัสสะ แปลว่า กระทบ หรือถูกต้อง คำว่า ผัสสะ ในที่นี้หมายความว่า เมื่อตาได้สัมผัสกับรูปภาพอย่างใดอย่างหนึ่ง การเห็นจะเกิดขึ้นที่ใจ ก็ต่อเมื่อมีผัสสะเกิดขึ้นที่ใจ หมายความว่าใจจะต้องได้สัมผัสกับภาพนั้น ถ้าใจไม่ได้สัมผัส เช่น ในกรณีที่เราเดินสวนทางกับเพื่อน ทั้งที่เพื่อนคนนั้นอยู่ในรัศมีของตา แต่ก็ไม่เห็น ทั้งนี้ เนื่องจากในขณะนั้นใจมัวไปพะวงกับสิ่งอื่น ผัสสะก็ไม่เกิดขึ้นที่ใจ การเห็นจึงไม่เกิด คำว่า ผัสสะ หมายถึงอาการที่ใจได้กระทบกับอารมณ์ภายนอก ไม่ใช่หมายถึงการกระทบระหว่างตากับรูป เสียงเข้าหู ถ้าไม่เกิดผัสสะที่ใจ การได้ยินก็ไม่เกิด คำว่า เมื่อมีสฬายตนะ ย่อมมีผัสสะ หมายความอย่างนี้ โปรดสังเกตว่า ผัสสะซึ่งเป็นอาการของใจ จะเกิดขึ้นก็ต่อเมื่อมีสฬายตนะ คือมี ตา หู จมูก ลิ้น กายและสมอง และมีใจด้วย ถ้าอายตนะเหล่านี้ไม่มี ผัสสะย่อมมีไม่ได้

เมื่อมีผัสสะ ย่อมมีเวทนา หมายความว่า เมื่อใจได้สัมผัสกับอารมณ์ภายนอกแล้ว ถ้าอารมณ์นั้นเป็นที่พอใจ ก็เกิดสุขเวทนา ถ้าไม่เป็นที่พอใจก็เกิดทุกขเวทนา ถ้าไม่มีอะไรน่าสนใจก็เกิดอุเบกขาเวทนา หรืออีกนัยหนึ่ง เมื่อใจได้สัมผัสกับอารมณ์อันเป็นที่ตั้งแห่งทุกข์ เช่น ได้กระทบกับอากาศหนาวเกินไปหรือร้อนเกินไป ก็เกิดทุกขเวทนา ถ้าอากาศพอดี ไม่หนาวหรือร้อนเกินไป ก็เกิดความสุขดังนี้เป็นต้น

เมื่อมีเวทนา ย่อมมีตัณหา หมายความว่า เมื่อได้พบกับสิ่งใด ที่ทำให้เกิดความสุขใจ ความพอใจ ความปรารถนา ความต้องการในสิ่งนั้นย่อมเกิดขึ้น และหากได้พบกับสิ่งที่ทำให้เกิดความทุกข์ ความไม่พอใจ ความปรารถนาที่จะให้สิ่งนั้นพ้นไปก็ย่อมจะต้องเกิดขึ้น ในความหมาย

อย่างนี้แลที่เรียกว่า เมื่อมีเวทนาย่อมมีตัณหา โปรดสังเกตว่าถ้าความสุขหรือความทุกข์ไม่มี ตัณหาคือความพอใจหรือความไม่พอใจ ก็จะไม่เกิดขึ้น เช่น ในกรณีที่ได้พบสิ่งที่ไม่มีอะไรน่าสนใจ ก็จะรู้สึกเฉย ๆ ความพอใจหรือไม่พอใจไม่เกิด

เมื่อมีตัณหา ย่อมมีอุปาทาน เช่น เมื่อเราพอใจในสิ่งไหน จะพบว่าจะต้องมีความยึดถือเกี่ยวกับสิ่งนั้นเกิดขึ้น ซึ่งความยึดถือที่ว่านี้อาจจะเหมือนกับคนอื่น หรือไม่เหมือนกันก็ได้ ทั้งนี้สุดแล้วแต่จะได้รับการอบรม หรือความเคยชินมาอย่างไร ตัวอย่างเช่น ชายหนุ่มที่ได้รับการอบรมมาตามแบบโบราณ กับชายหนุ่มที่ได้รับการอบรมแบบปัจจุบัน ทั้ง ๒ คนนี้ เมื่อไปพบกับหญิงสาวที่ตนพอใจและปรารถนาที่จะได้มาเป็นภรรยา เราก็จะพบว่า ความยึดถือเกี่ยวกับเรื่องหญิงสาวที่ตนเองรักของทั้งสองคนนี้ บางอย่างก็เหมือนกัน บางอย่างก็ต่างกัน เช่น คนหัวโบราณจะเกิดความยึดถือว่า หญิงสาวที่ตนรักนั้นจะไปสังคมกับผู้ชายอื่นในลักษณะอย่างที่คนทั่วไปเขาทำกันในปัจจุบันนี้ไม่ได้ เช่น จะไปเต้นรำกับใครไม่ได้ ดังนี้เป็นต้น แต่คนที่มีหัวสมัยใหม่อย่างนั้นอาจจะไม่ถือ ดังนี้เป็นต้น

โปรดสังเกตว่า ความพอใจกับความยึดถือ เกิดขึ้นพร้อม ๆ กัน ถ้าความพอใจหมด ความยึดถือก็หมด ถ้าพอใจมากก็ยึดถือมาก ถ้าพอใจน้อยก็ยึดถือน้อย เมื่อมีความพอใจแล้วจะไม่ให้เกิดความยึดถือเป็นสิ่งที่เป็นไปไม่ได้ และในทำนองเดียวกัน ถ้าความพอใจไม่มีแล้ว จะให้ถือว่าสิ่งนั้นเป็นเรื่องสำคัญ ก็เป็นไปไม่ได้เหมือนกัน ด้วยเหตุนี้พระพุทธเจ้าจึงตรัสว่า ตัณหาเป็นปัจจัยให้เกิดอุปาทาน ถ้าตัณหาไม่มี อุปาทานก็ไม่มี

จากตัวอย่างโดยสังเขปที่อธิบายมาให้ฟังนี้ ท่านผู้อ่านคงจะเห็นแล้วว่า เรื่องปฏิจจสมุปบาท ก็คือกฎธรรมชาติที่เป็นจริงอยู่ตลอดกาล ข้อนี้สมกับคำที่พระพุทธองค์ได้ตรัสไว้ว่า:–

"ภิกษุทั้งหลาย ตถาคตจะเกิดหรือไม่เกิดก็ตาม ข้อที่ว่า อวิชาเป็นปัจจัยให้เกิดสังขาร สังขารเป็นปัจจัยให้เกิดวิญญาณ วิญญาณเป็นปัจจัยให้เกิดนามรูป ฯลฯ เป็นหลักความจริงที่ดำรงคงอยู่อย่างนี้เป็นนิจ ตถาคตเป็นแต่ผู้ค้นพบ และนำมาบอก อธิบายขยายข้อความให้เข้าใจง่ายขึ้นเท่านั้น"

สำหรับข้อความบางตอนในเรื่องปฏิจจสมุปบาทเท่าที่อธิบายมาเป็นเรื่องไม่ยาก คนทั่วไปเข้าใจได้ แต่อย่างไรก็ดีโปรดอย่าเข้าใจผิดว่า เท่าที่อธิบายมานี้คือความหมายทั้งหมด ความ

เป็นจริง ความหมายที่ลึกซึ้งยิ่งกว่านั้นยังมีอีกมากมาย และหัวข้ออื่น ๆ นอกจากที่อธิบายแล้ว เป็นหัวข้อที่เข้าใจยาก เช่น ข้อที่ว่า วิญญาณเป็นปัจจัยให้เกิดนามรูป อวิชาเป็นปัจจัยให้เกิดสังขาร อุปาทานเป็นปัจจัยให้เกิดภพ หัวข้อเหล่านี้เข้าใจยากทั้งสิ้น ซึ่งข้อที่ยาก ๆ เหล่านี้จะไม่อธิบายไว้ในหนังสือเล่มนี้ เพราะเป็นหัวข้อที่ยืดยาวมาก และอีกประการหนึ่ง ผู้ที่จะเข้าใจเรื่องนี้จริง ๆ ข้าพเจ้าได้บอกไว้แล้วว่า ต้องมาเรียนที่แผนกธรรมวิจัยของมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วัดมหาธาตุ ที่นี่มีตำราไว้ให้ท่านพร้อมทุกอย่าง พร้อมทั้งมีการปฏิบัติเพื่อที่จะให้เข้าใจเรื่องนี้จริง ๆ ด้วย สำหรับท่านที่ได้อ่านหนังสือเล่มนี้แล้ว ถ้าสนใจก็ควรมาที่นี่

๓๑. นิพพานคืออะไร ? คนส่วนมากเข้าใจว่า นิพพานคือความสูญ นิพพาน คือตายแล้วไม่เกิด และคนเราจะถึงนิพพานได้จริง ๆ ก็ต่อเมื่อตายไปแล้ว อย่างนี้เป็นความจริงหรือไม่ ? ถ้าเป็นจริงตามนี้ นิพพานก็ดูจะไม่มีความหมายและไม่มีประโยชน์สำหรับคนในโลก เพราะคนในโลกเกือบจะทั้งโลกเขาต้องการจะมีชีวิต ต้องการมีความสุข ต้องการมีทรัพย์ ต้องการมีชื่อเสียง และต้องการมีอะไรต่ออะไรอีกหลายอย่าง การมีชีวิตอยู่แม้จะมีความทุกข์อยู่หลายอย่าง แต่ก็ยังดีกว่าตายแล้วสูญ หรือตายแล้วไม่เกิด มนุษย์เรามีทางที่จะเอาชนะความทุกข์ได้หลายอย่าง เช่น ในเรื่องโรคภัยไข้เจ็บ ภัยจากธรรมชาติ ตลอดทั้งความไม่สะดวกในการครองชีพต่าง ๆ ซึ่งมนุษย์เราเดี๋ยวนี้ ถ้าเทียบกับมนุษย์สมัยโบราณแล้วก็จะเห็นว่า ด้วยแรงดันของความปรารถนาที่จะให้ชีวิตมีความสุขมีความสะดวกสบาย ได้สร้างความเจริญขึ้นมามากมาย ส่วนปัญหาทางจิตใจนั้น ถ้าได้มีการศึกษาค้นคว้าและปฏิบัติให้ถูกตามหลักธรรม ก็จะมีความสุข ไม่จำเป็นที่จะต้องหนีไปจากโลกนี้เลย เพราะฉะนั้น นิพพาน ซึ่งถือว่าเป็นจุดหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนา ถ้าหากมีความหมายเหมือนกับที่กล่าวมาแล้ว ก็ดูจะไม่มีประโยชน์อะไรเลย และในเมื่อจุดหมายสูงสุดเป็นเช่นนี้ ความพยายามในอันที่จะศึกษาและปฏิบัติเพื่อให้ก้าวสูงขึ้นไปโดยลำดับนั้น ก็จะกลายเป็นสิ่งที่ไร้ความหมายไปอีกด้วย อาจเป็นเพราะเหตุนี้เอง จึงทำให้นักศึกษาส่วนมากไม่สนใจในพระพุทธศาสนา ความจริงในเรื่องนี้มีอยู่อย่างไรแน่ ?

คนที่สนใจในทางพระพุทธศาสนา ทุกคนจะต้องได้ยินคำว่านิพพาน และทุกครั้งที่เขาได้ยิน เขาจะต้องนึกว่า นิพพานคือตายแล้วไม่เกิด หรือ นิพพานก็คือความว่างเปล่าไม่มี

อะไร สำหรับคนที่ยังไม่เคยชินกับความหมายเหล่านี้ เมื่อได้ยินแล้วก็รู้สึกว่าหมดความสนใจ เพราะมองไม่เห็นว่าจะได้รับประโยชน์อะไร และยิ่งกว่านั้น ยังทำให้นึกว่า ผู้ที่บวชเป็นพระหรือฆราวาสก็ตาม ที่พยายามปฏิบัติเพื่อบรรลุมรรค ผล นิพพานนั้น ดูจะเป็นคนที่ไม่มีประโยชน์อะไรต่อโลกเลย ความเข้าใจอย่างนี้แพร่หลายไปอย่างกว้างขวางมาก เพราะไม่ว่าที่ไหน ผู้รู้เมื่อจะอธิบายถึงเรื่องนิพพาน ก็มักจะเน้นแต่ในแง่นี้เสมอ และชอบพูดกันบ่อย ๆ

เราทั้งหลายไม่รู้สึกตัวกันว่า การอธิบายธรรมชั้นสูงให้กับคนที่มีความรู้และภูมิธรรมต่ำฟังนั้น เป็นอันตรายอย่างยิ่ง ถ้าหากว่าการอธิบายนั้น ไม่สอดคล้องกับความรู้สึกนึกคิดของผู้ฟัง

จริงอยู่ นิพพานในความหมายอันหนึ่งก็คือ ตายแล้วสูญ หรือตายแล้วไม่เกิด

แต่ท่านรู้หรือเปล่าว่า การอธิบายความหมายอย่างนี้ให้ผู้ใดฟัง ผู้นั้นจำเป็นที่จะต้องมีพื้นความรู้ หรือภูมิธรรมแค่ไหน? ข้าพเจ้าไม่เห็นด้วยเลยในอันที่จะอธิบายความหมายนิพพานในแง่นี้ให้ประชาชนฟัง เว้นไว้แต่ว่า เราจะมีโอกาสพูดให้เขาฟังหลาย ๆ ครั้ง และวางพื้นเบื้องต้นมาให้ดีเสียก่อน เพราะ :–

คำว่า ตายแล้วไม่เกิดหรือตายแล้วสูญ ซึ่งเป็นความหมายอย่างหนึ่งของนิพพานนั้น ประชาชนไม่อาจจะเข้าใจความหมายได้ถูกต้อง คำว่า เกิดและตาย หรือตายแล้วไม่เกิดในที่นี้ หาได้มีความหมายตรงกับคำว่า เกิดและตาย อย่างที่เราเข้าใจกันอยู่ไม่

ฉะนั้น จึงเป็นการไม่บังควรที่จะอธิบายคำว่านิพพานในความหมายอย่างนี้

ในคัมภีร์สังยุตตนิกาย ได้รวบรวมความหมายของนิพพานที่พระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงไว้ในที่ต่าง ๆ ไว้ทั้งหมดซึ่งมีอยู่ ๕๐ กว่าความหมาย การที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงความหมายของนิพพานไว้หลายอย่างเช่นนั้น ทั้งนี้ก็เพื่อให้เหมาะแก่อัธยาศัยของผู้ฟัง **นิพพานมีคุณค่ามากมาย** แต่ก่อนที่พระองค์จะทรงแสดงคุณค่าในแง่ไหนให้ใครฟัง พระองค์จะทรงพิจารณาดูก่อนว่า เขาสามารถจะเข้าใจได้หรือไม่? และนำไปปฏิบัติให้เกิดผลในชีวิตประจำวันได้หรือไม่? ถ้าความหมายอันใด ผู้ฟังไม่อาจจะเข้าใจได้ถูกต้อง และนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ไม่ได้ พระพุทธเจ้าจะไม่ตรัสถึงความหมายอันนั้น แต่ผู้รู้ในปัจจุบันมักสอนศาสนาตามตัว

หนังสือ ไม่ได้นึกถึงหลักเกณฑ์อันนี้ เรื่องถึงได้ยุ่ง นิพพานซึ่งเป็นประโยชน์ต่อชีวิตอย่างมากมาย คนทั่วไปจึงไม่สนใจ ทั้ง ๆ ที่เรื่องนี้เด็ก ๆ ก็สามารถจะเข้าใจได้ และนำไปปฏิบัติให้เกิดผลในชีวิตประจำวันได้

นิพพานในความหมายง่าย ๆ สำหรับสามัญชนก็คือความสว่างของชีวิต **"นิพพานคือความสว่างของชีวิต"** ความหมายอันนี้ไม่เป็นภัยต่อใครไม่ว่าจะเป็นชนชั้นไหน หรือมีการศึกษามาอย่างไร เพราะทุกคนไม่ต้องการความมืด แต่ต้องการความสว่าง ซึ่งความสว่างที่ว่านี้หมายถึง ความเข้าใจอย่างแจ่มแจ้งในเรื่องของชีวิต ความมืดหมายถึงตัวโมหะ คือ ความหลงผิด หรือความเข้าใจผิดในเรื่องของชีวิต

คำว่า นิพพาน คือ ความสว่างของชีวิต เป็นคำที่ข้าพเจ้าแปลออกมาจากคำว่า นิพพาน คือ โมหกฺขโย ความสิ้นไปแห่งโมหะ หรือแปลว่า ธรรมเป็นที่สิ้นไปแห่งโมหะ หมายความว่า ใครก็ตามในเมื่อเข้าถึงนิพพานแล้วโมหะจะค่อย ๆ หมดไป ครั้นแล้วความสว่างในเรื่องของชีวิตก็ค่อย ๆ เกิดขึ้นโดยลำดับ

โมหะ ก็คือ อวิชา ตามหลักธรรมถือว่า โมหะ หรืออวิชาเป็นรากฐานของกิเลสทุกชนิด ถ้าดูตามหัวข้อปฏิจจสมุปบาท ซึ่งขึ้นต้นด้วยอวิชาจะเห็นได้ชัด

การเข้าถึงนิพพานในความหมายอย่างนี้ ไม่ต้องรอให้ตายเสียก่อน และไม่ต้องรอให้แก่หรือต้องรอให้เบื่อโลก ใคร ๆ ก็อาจจะเข้าถึงได้ ถ้าหากพยายาม

แม้จะเข้าถึงจริง ๆ ไม่ได้ เพียงแต่เข้าใจความหมายของคำนี้อย่างถูกต้องเท่านั้นก็จะทำให้ความนึกคิดถูกต้องขึ้นได้หลายอย่าง โดยเฉพาะอย่างยิ่งคือจะทำให้มีทรรศนะในการมองดูชีวิตถูกต้องดีขึ้น

ตามหลักวิชาจริง ๆ พระพุทธเจ้าได้ทรงบรรลุถึงนิพพาน เมื่อวันรุ่งอรุณของคืนวันวิสาขะ ในขณะที่ท้องฟ้าเบื้องบูรพาทิศกำลังทอแสง โลก กำลังจะสว่าง ความมืดกำลังค่อย ๆ จางหายไป ในขณะนั้นแหละ ภายในจิตของพระองค์ได้เกิดความสว่างขึ้นมา ดังที่พระองค์ได้เคยตรัสบอกแก่พระปัญจวัคคีย์ว่า :–

"ดูก่อนปัญจวัคคีย์ ดวงตา ญาณ ปัญญา วิชา แสงสว่างในธรรมที่เราไม่เคยทราบมาก่อน ได้เกิดขึ้นแก่เราแล้วว่า นี่เป็นทุกขอริยสัจ ฯลฯ"

คำว่า บรรลุถึงนิพพาน หมายถึง การเกิดดวงตา เกิดญาณ เกิดปัญญา เกิดวิชา เกิดแสงสว่าง ดังที่กล่าวมานี้

ท่านคงจะเห็นแล้วว่า การอธิบายความหมายของนิพพานในลักษณะอย่างนี้ ใคร ๆ ก็ฟังได้ และถ้าหากมีการอธิบายให้เข้าใจกันจริง ๆ แน่นอนเหลือเกินว่า จะทำให้คนทั่วไปสนใจในเรื่องนี้

นิพพาน ในความหมายว่า ตายแล้วสูญ หรือ ตายแล้วไม่เกิด นั้น เป็นคำที่เราแปลมาจากคำบาลีว่า ภวนิโรโธ นิพฺพานํ ซึ่งตามศัพท์แปลว่า ความดับไม่มีเหลือของภพ คือ นิพพาน คำนี้ โดยปกติ ใช้เป็นคำภาวนาสำหรับผู้ที่จะเข้าผลสมาบัติ และผู้จะใช้คำภาวนาบทนี้อย่างได้ผล อย่างน้อยจะต้องเป็นพระโสดาบัน หรือต้องเป็นคนที่มีใจตกถึงกระแสนิพพาน หรือพูดอีกนัยหนึ่งหมายความว่า จะต้องได้เห็นนิพพานในใจแล้ว ซึ่งนิพพานที่เห็นนี้ก็คือ :–

สุญญตะ ความว่าง

อนิมิตตะ ความไม่มีความหมาย

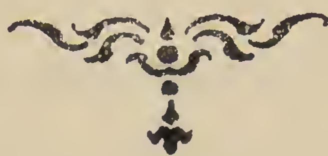
อัปปณิหิตะ ความไม่เกาะเกี่ยวอยู่กับอารมณ์ใด ๆ

การเข้าถึงนิพพาน หมายความว่า ในใจได้พบกับความว่าง คือ การไม่มีอารมณ์ใด ๆ เกิดขึ้น ได้พบกับความรู้สึกอันหนึ่งซึ่งทำให้เกิดความรู้สึกว่า สิ่งทั้งปวงไม่มีความหมายอย่างที่เคยเข้าใจ และได้พบกับความเป็นอิสระ คือ ใจไม่เกาะเกี่ยวอยู่กับสิ่งใด ๆ เลย ผู้ใดได้พบกับภาวะอันนี้ ผู้นั้นจะรู้สึกว่า ชีวิตได้เปลี่ยนใหม่ซึ่งเป็นการเปลี่ยนที่ตนเองพอใจอย่างยิ่ง เพราะทำให้ความทุกข์ทั้งหลายที่เคยมีได้ลดน้อยไปอย่างเห็นได้ชัด ก็โดยปกติท่านที่จะเข้าใจได้อย่างถูกต้องจริง ๆ ว่านิพพานคือตายแล้วไม่เกิดนั้น เขาจะต้องได้พบกับภาวะอันนี้ด้วยใจของเขาเองเสียก่อน ไม่เช่นนั้นแล้ว จะไม่สามารถเข้าใจได้ถูกต้องเลยว่า ที่ว่านิพพานคือ ความสูญ หรือนิพพานคือตายแล้วไม่เกิดนั้น หมายความว่าอย่างไรแน่

อนึ่ง โปรดเข้าใจว่า คนธรรมดาคือคนที่ไม่ใช่พระอริยะก็สามารถที่จะเข้าใจภาวะอันนี้ได้ ทั้งที่ตนเองยังเข้าไม่ถึง เพราะภาวะของจิตใจที่ว่างจากอารมณ์ไม่เกาะเกี่ยวอยู่ในสิ่งใด ๆ คนที่ฝึกในทางสมาธิและวิปัสสนา ทุกคนจะต้องได้พบไม่มากก็น้อย เป็นแต่

ถ้ายังไม่เข้าถึงขั้นพระอริยะ ความว่างหรือความเป็นอิสระที่พบนี้ ก็ยังเป็นของเทียม ยังไม่ใช่ของแท้ แต่ถึงกระนั้นก็ทำให้เข้าใจได้ว่า ถ้าใจได้เข้าถึงสุญญตะ อนิมิตตะ และอัปปณิหิตะจริง ๆ แล้วจะดีวิเศษอย่างไรทุกคนจะเข้าใจได้ และพร้อมกันนั้น ก็จะรู้สึกว่าเกิดความเลื่อมใสในธรรมอย่างแรงกล้า ทำให้รู้สึกว่าพระรัตนตรัยเป็นสรณะที่พึ่งอันสูงสุดจริง ๆ

วิธีนี้เท่านั้นที่จะทำให้เข้าใจเรื่องนิพพานได้อย่างถูกต้อง ส่วนการอธิบายอย่างที่แล้ว ๆ มาข้าพเจ้าคิดว่ามีแต่จะทำให้มืดมัวกันยิ่งขึ้น เพราะการให้ความรู้ที่สูงเกินกว่าสติปัญญาและภูมิธรรมของผู้ที่จะพึงรับได้นั้นก็คงไม่ผิดอะไรกับการให้ยาคนไข้ผิด ซึ่งถ้าหากไม่เกิดโทษอะไรแต่ก็จะทำให้คนไข้เบื่อยา ในเมื่อเขาจะต้องรับประทานยาอย่างนั้นบ่อย ๆ วันแล้ววันเล่า แต่แล้วก็ไม่ได้ผลอะไร การสอนเรื่องนิพพานต้องระวังกันให้มาก เพราะการศึกษาเรื่องนิพพานตามวิธีที่เคยได้สอนกันมานั้นทำให้คนพึงกลายเป็นโรคเบื่อธรรมเบื่อศาสนา ไม่ทราบว่าเป็นจำนวนเท่าไรแล้ว



วิธีชนะอารมณ์

โดย

อาจารย์พร รัตนสุวรรณ

คนที่จะอยู่ในโลกได้ด้วยความผาสุก นอกจากจะต้องอาศัยฐานะทางการเงิน และความรอบรู้ในวิชาอาชีพต่าง ๆ แล้ว ปัจจัยสำคัญอีกอันหนึ่งที่จะทำให้คนเรามีความผาสุกก็คือ การรู้จักเอาชนะอารมณ์ของตนเองได้ คนที่ไม่สามารถจะเอาชนะอารมณ์ของตนเองได้ เราจะพบว่าฐานะทางการเงินหรือทางการศึกษาไม่เคยช่วยให้คนเหล่านี้มีความผาสุกได้เลย เพราะฉะนั้นการรู้จักเอาชนะอารมณ์จึงเป็นเรื่องที่ทุกคนจำเป็นจะต้องรู้

คำว่า อารมณ์ ในความหมายทางพระพุทธศาสนา หมายถึง รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส และเรื่องราวต่าง ๆ ที่ใจนึกขึ้นมา ซึ่งภาษาบาลีเรียกว่า รูปารมณ์ สัททารมณ์ คันธารมณ์ รสารมณ์ โผฏฐัพพารมณ์ และ ธัมมารมณ์ คำว่าอารมณ์ในทางพระพุทธศาสนาหมายถึงเครื่องเร้าหรือสิ่งแวดล้อมดังที่กล่าวมานี้ ไม่ใช่หมายถึงความรู้สึกอย่างที่คนทั่วไปเข้าใจ เพราะฉะนั้น คำว่า ชนะอารมณ์ ในทางพุทธศาสนาจึงหมายถึง การรู้จักเอาชนะเครื่องเร้าหรือสิ่งแวดล้อม และคำว่า ชนะตน ซึ่งหมายถึง การชนะใจตนเองนั้น ในความหมายที่แท้ก็หมายถึงการชนะอารมณ์นั่นเอง

โดยธรรมดาคนทุกคนย่อมตกเป็นทาษของอารมณ์ไม่มากก็น้อย คนที่ไม่ตกเป็นทาษของอารมณ์เลย มีบุคคลประเภทเดียวคือพระอรหันต์ นอกจากนี้แล้วย่อมตกเป็นทาษของอารมณ์ทั้งสิ้น พระอริยบุคคลที่ยังไม่ถึงขั้นอรหันต์ก็ไม่พ้นจากอำนาจของอารมณ์ แต่ต่างจากปุถุชนตรงที่การตกเป็นทาษอารมณ์ของพระอริยบุคคลนั้นน้อยมาก จนคนธรรมดาสังเกตเกือบไม่ได้เลยในชีวิตประจำวันของท่าน ในสายตาของคนธรรมดาทั่วไปจะเห็นว่าท่านทำอะไรตามเหตุผลเสมอ แต่ในความรู้สึกของพระอริยบุคคลที่สูงกว่า จะเห็นว่าพระอริยบุคคลที่ต่ำกว่าท่านนั้น ยังคงตกเป็นทาษของอารมณ์บางอย่างอยู่ เช่น นางวิสาขาเคยร้องไห้เพราะหลานตาย พระอานนท์ก็เคยร้องไห้ในเมื่อทราบข่าวว่าอีก ๓ เดือน พระพุทธเจ้าจะทรงปรินิพพาน และจากเรื่องในคัมภีร์

ธรรมบทก็เคยมีปรากฏว่า ผู้หญิงซึ่งเป็นพระโสดาบันแล้ว แต่ด้วยอำนาจของบุพเพสันนิวาส ทำให้ไปรักชายคนที่เป็นนายพรานจนได้แต่งงานเป็นสามีภรรยากันก็มี ดังนี้เป็นต้น เรื่องของอารมณ์ถ้าได้ศึกษาโดยละเอียดแล้ว ท่านจะพบว่าอารมณ์เป็นเรื่องใหญ่ที่มีอิทธิพลครอบงำจิตใจคนมากที่สุด และไม่เว้นใครเลยนอกจากพระอรหันต์เท่านั้น

ปัญหาสำคัญมีอยู่ว่า ทำไมอารมณ์จึงมีอิทธิพลเหนือจิตใจคน ปัญหานี้ท่านจะเข้าใจได้ไม่ยาก ถ้าหากเข้าใจคำต่อไปนี้อย่างแจ่มแจ้ง

ความรู้สึกนึกคิดย่อมเป็นไปตามความหมายที่เกิดจากอุปาทาน

คำว่า อารมณ์ ในความหมายที่ลึกซึ้งก็คือ ความหมายต่าง ๆ ที่สุดแล้วแต่จะยึดถือกันเพราะ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส หรือสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ที่ประสบพบเห็น สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ที่เข้าไปสู่จิตใจและทำให้จิตใจผันผวนไปได้ต่าง ๆ นั้น ก็คือความหมายที่ยึดถือไว้นั่นเอง เช่นคำว่า มึง กู ฉัน ท่าน คุณ เธอ สรรพนามต่าง ๆ เหล่านี้ เราจะรู้สึกว่าเป็นคำหยาบหรือคำสุภาพ ความสำคัญไม่ได้อยู่ที่คำพูด แต่อยู่ที่ความยึดถือตามที่เคยอบรมมา เช่น คำว่า มึง กู ในสมัยพ่อขุนรามคำแหงมิได้ถือว่าเป็นคำหยาบ แต่มาในสมัยปัจจุบันในกลุ่มของผู้ดีถือว่าเป็นคำหยาบดังนี้เป็นต้น ถ้าท่านเข้าใจว่า อารมณ์ก็คือความหมาย และความหมายก็คือสิ่งที่เกิดจากอุปาทาน เช่นนี้แล้ว ท่านก็จะเข้าใจได้ว่า เหตุไรคนทุกคนจึงตกเป็นทาษของอารมณ์และทำอย่างไรจึงจะเอาชนะอารมณ์ได้

อนึ่ง ตามธรรมดาคนที่จะละอุปาทานได้อย่างเด็ดขาด ก็คือพระอรหันต์เท่านั้น ส่วนปุถุชนมีอุปาทานเหนียวแน่นมาก การที่บุคคลธรรมดามีอุปาทานเหนียวแน่นก็เพราะมีตัณหามาก หลักในปฏิจจสมุปบาทมีอยู่ว่า "ตัณหาเป็นปัจจัยให้เกิดอุปาทาน ถ้าตัณหามาก อุปาทานก็มาก และตัณหาจะเข้มข้นก็เพราะความสุขและความทุกข์ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน ของปุถุชนเข้มข้น" ด้วยเหตุนี้ปุถุชนผู้หนาด้วย ตัณหา จึงไม่มีทางที่จะปลดเปลื้องอุปาทานของตนเองได้ เว้นไว้แต่ผู้ที่สนใจศึกษาธรรมเพื่อ แก้ตัณหา ของตนเท่านั้น จึงจะมีทางบรรเทาอุปาทานของตนเองลงได้บ้าง และผู้ที่มีอุปาทานเบาบางเท่านั้น จึงจะสามารถเอาชนะอารมณ์บางอย่างได้

จากหลักวิชาโดยสังเขปที่อธิบายมานี้ ท่านพอจะมองเห็นได้ว่า เหตุไรคนทั่วไปจึงตกเป็นทาษของอารมณ์ซึ่งหมายความว่า พอกระทบกับอารมณ์ที่ยั่วให้เกิดความรู้สึกในทางไหน

ความรู้สึกในทางนั้นก็จะเกิดขึ้นทันทีไม่สามารถจะยับยั้งไว้ได้ คนที่หุนหันพลันแล่น ใจร้อน โกรธง่าย ใจน้อย เห็นคนอื่นได้ดีทนอยู่ไม่ได้ อะไรต่าง ๆ ในทำนองนี้ ก็คือคนที่ตกเป็นทาษของอารมณ์อย่างมากนั่นเอง ขอได้โปรดสังเกตดูว่าคนเจ้าอารมณ์ต่าง ๆ เหล่านี้ เป็นบุคคลประเภทที่มีความยึดมั่นในสิ่งที่เขาต้องการอย่างเหนียวแน่นมาก เช่นคนที่ต้องการจะมีชื่อเสียงเห่อเหิมทะเยอทะยานในเรื่องชื่อเสียงอย่างมากนั้น จะพบว่าเป็นบุคคลที่ชอบยอ ชอบคนประจบสอพลอ และทนไม่ได้ถ้าหากจะมีใครมาดูหมิ่นเกียรติแม้เพียงเล็กน้อย ขอได้โปรดสังเกตดูว่า ความยึดถือทุกอย่างขึ้นอยู่กับความต้องการ ถ้าหมดความต้องการก็หมดความยึดถือ เช่นผู้หญิงจะหึงก็เฉพาะแต่ในผู้ชายที่ตนเองยังรัก และต้องการอยู่เท่านั้น ถ้าหมดรักหมดต้องการ ความหึงก็จะหมดไป ความหึงก็คืออุปาทานที่แสดงออกมาในรูปหนึ่ง การรู้จักเอาชนะอารมณ์ ความสำคัญอยู่ที่ความเข้าใจหลักวิชาต่าง ๆ ดังที่กล่าวมาแล้ว โดยเฉพาะอย่างยิ่ง คือ ถ้าเข้าใจอย่างแจ่มแจ้งว่าการตกเป็นทาษอารมณ์ ก็คือ การตกเป็นทาษอุปาทานของตนนั่นเอง และเนื่องจากอุปาทานทุกอย่างขึ้นอยู่กับความต้องการ ฉะนั้น คนที่จะมีอุปาทานอย่างเหนียวแน่น ก็คือ คนที่เห็นแก่ตัวอย่างมากเท่านั้น ถ้าท่านซึ้งในข้อความสั้น ๆ เหล่านี้ จะทำให้ท่านรู้จักเอาชนะอารมณ์ได้อย่างมากทีเดียว

คนที่ตกเป็นทาษของอารมณ์ก็คือคนที่เห็นแก่ตัว หรือคนที่โง่ต่อจิตใจของตนเอง

คติเหล่านี้เป็นประโยชน์อย่างมากสำหรับคนที่ตกเป็นทาษของอารมณ์

สำหรับข้อความที่อธิบายมาโดยสังเขปนี้เป็นหลักวิชากว้าง ๆ สำหรับการเอาชนะอารมณ์ แต่อย่างไรก็ดี ผู้ที่รู้เพียงแค่นั้นแม้จะรู้อย่างดีก็ยังไม่อาจจะเอาชนะอารมณ์ได้ ผู้ที่สามารถจะเอาชนะอารมณ์ได้ก็ต่อเมื่อได้ปฏิบัติตามหลักการดังต่อไปนี้ คือ :–

๑. จะต้องเป็นคนที่มีความปรารถนาสุจริตต่อคนทั้งปวง หรือพูดอีกนัยหนึ่ง คือ เป็นคนมีความเมตตาปรานีต่อคนทั่วไปเสมอ ความปรารถนาสุจริต ความเมตตาปรานี เป็นพื้นฐานที่สำคัญอย่างหนึ่งสำหรับการเอาชนะอารมณ์ ซึ่งเราจะสังเกตได้จากพ่อแม่ของเราเองโดยธรรมดา บุคคลที่เป็นพ่อแม่ย่อมมีความเมตตาปรานีและมีความปรารถนาสุจริตต่อลูกเสมอ เพราะฉะนั้นเราจึงเห็นได้ว่า พ่อแม่มักจะทนได้ต่ออารมณ์ต่าง ๆ ที่ลูกเป็นฝ่ายก่อขึ้น ซึ่งการกระทำต่าง ๆ ที่ลูกกระทำนั้นถ้าเป็นคนอื่นที่ไม่ใช่ลูก แน่นอนย่อมทนไม่ได้ ทั้งนี้ก็เพราะพ่อแม่มีความ

เมตตาปรานีต่อลูกอย่างลึกซึ้งนั่นเองจึงทนได้ ในระหว่างพี่กับน้อง สามีกับภรรยา เพื่อนกับเพื่อนที่รักกันด้วยความสุจริตใจ และมีความหวังดีต่อกันอย่างแท้จริงนั้น เราจะพบว่าในระหว่างบุคคลเหล่านี้ ได้มีความอดทนต่อกันและกันอย่างดีมาก แต่ตรงกันข้าม ถ้าพ่อแม่คนใดมีความเมตตาปรานีน้อย เลี้ยงลูกอย่างเห็นแก่ตัว พี่น้องที่ไม่รักกันจริง เพื่อนที่ไม่สุจริตต่อกัน ในระหว่างบุคคลเหล่านี้เราจะเห็นว่ามีความอดทนต่อกันน้อย มักจะวู่วามหรือทำอะไรตามอารมณ์ได้ง่าย ผู้ที่ปรารถนาจะเอาชนะอารมณ์ ข้อเท็จจริงพื้น ๆ เหล่านี้ ควรจะเอาใจใส่ให้มาก เพราะเป็นสิ่งที่สังเกตเห็นง่าย ๆ ถ้าหากว่าเราจะเป็นคนที่วู่วามเกิดโทสะได้ง่าย ก็ขอให้นึกถึงพื้นอันนี้ว่าอาจจะเป็นเพราะเรามีความเมตตาปรานีน้อยก็เป็นได้

๒. หลักการในการเอาชนะอารมณ์อีกอย่างหนึ่ง ก็คือ ในชีวิตประจำวันจะต้องเป็นคนที่ดำเนินชีวิตอยู่เพื่อความดี บางคนมีอุดมคติว่า เงินชื่อเสียงและความสุขสำราญ สำคัญยิ่งกว่าสิ่งใดทั้งหมด เขามีชีวิตอยู่ก็เพื่อหวังผลในทางนี้เป็นจุดสำคัญ ซึ่งจะได้มาโดยวิธีไหนก็ตาม จะสุจริตหรือทุจริตไม่คำนึงถึง คำนึงแต่อย่างเดียวว่าขอให้ได้สิ่งเหล่านี้มาก็แล้วกัน สำหรับบุคคลประเภทนี้จะตกเป็นทาษของอารมณ์ได้ง่ายที่สุด เพราะจุดหมายในการดำรงชีวิตของบุคคลประเภทนี้ผิดจากความเป็นจริง ซึ่งความจริงมีอยู่ว่า วิญญาณเป็นรากฐานของสิ่งทั้งหลาย ความสุข ความทุกข์มีรากฐานอยู่ที่วิญญาณ ผู้ที่มีวิญญาณสะอาดบริสุทธิ์เท่านั้นจึงจะมีความสุขอย่างแท้จริง ส่วนผู้ที่มีวิญญาณไม่บริสุทธิ์ ในใจเต็มไปด้วยความรู้สึกชั่วร้ายต่าง ๆ บุคคลประเภทนี้ไม่ผิดกับหมาหัวเน่า ในหัวของมันมีหนอน หมาหัวเน่าแม้จะกินดีอยู่ดีสักเพียงใดก็ตาม มันก็หาความสุขที่แท้จริงไม่ได้" ความจริงของชีวิตแท้ ๆ เป็นอย่างนี้ และหน้าที่ของมนุษย์ซึ่งโดยธรรมดาย่อมมีจิตใจสูงกว่าสัตว์นั้น ควรจะมุ่งผลในทางความสะอาดบริสุทธิ์ของจิตใจเป็นจุดหมายสำคัญ แต่ถ้าผู้ใดกลับไปหวังผลในทางวัตถุยิ่งกว่าผลในทางจิตใจ ผลที่ได้รับก็คือการตกเป็นทาษของอารมณ์ คนที่ตกเป็นทาษของวัตถุยึดถือในเรื่องวัตถุเป็นเรื่องสำคัญ ซึ่งเป็นการยึดถือที่ผิดนั้น ก็ไม่ผิดอะไรกับคนที่เพ้อฝันใฝ่หาสิ่งที่ไม่มีจริง แน่ละ ! เขาย่อมประสบแต่ความหลอกลวงอยู่เสมอ และผลที่ได้รับก็คือความล้มเหลว ความผิดหวัง ความทุกข์ทรมานต่าง ๆ คนที่มีพื้นฐานในทางจิตใจเสีย อย่างที่เราเรียกว่าคนพื้นเสียนั้น ตกเป็นทาษของสิ่งแวดล้อมง่ายที่สุด อารมณ์เสียง่ายมาก ขอให้สังเกตดูจากผู้หญิงหรือผู้ชายบางคน ที่ผิดหวัง

ในเรื่องความรักขนพื้นจิตใจเสียนั้น เขาอาจจะตัดสินใจทำอะไรผิด ๆ ได้ง่ายมาก เรื่องพื้นเสีย อันเป็นผลสืบเนื่องมาจากการตั้งจุดหมายในชีวิตผิดนี้เป็นเรื่องที่ควรจะตั้งข้อสังเกตให้มาก

จุดหมายของพระพุทธศาสนามีอยู่ ๓ อย่าง คือ ละชั่ว ทำดี ทำใจให้บริสุทธิ์ จุดหมาย ๓ อย่างนี้ ควรจะเป็นจุดหมายของคนทุกคน คนที่ดำรงชีวิตอยู่เพื่อ ละชั่ว ทำดีและทำใจให้บริสุทธิ์นั้น ตราบใดที่เขายังยึดมั่นอยู่ในจุดเหล่านี้เป็นจุดหมายสำคัญของชีวิต ชีวิตของเขาก็จะค่อย ๆ สะอาด และมีความผาสุกในด้านจิตใจดีขึ้นเป็นลำดับ โปรดจำไว้ว่า คนที่สามารถจะเอาชนะอารมณ์ได้ดี ก็คือคนที่มีจิตใจสบายอยู่เสมอ คนที่มีร่างกายแข็งแรงมีสุขภาพดีมีอนามัยดี ย่อมมีความต้านทานต่อโรคภัยไข้เจ็บได้ดีไม่เจ็บป่วยง่ายฉันใด คนที่มีสุขภาพทางจิตดีก็ย่อมจะต้านทานต่ออารมณ์ได้ดีฉันนั้น สุขภาพทางจิตอันสมบูรณ์เป็นพื้นฐานที่สำคัญยิ่งในการชนะอารมณ์

๓. หลักในการเอาชนะอารมณ์อีกอย่างหนึ่ง ก็คือ การรู้จักมองคนในแง่ดีเสมอ รู้จักแยกแยะความดีกับความชั่วออกจากกันได้ ส่วนไหนดีก็นับถือ ไม่เอาความชั่วในแง่อื่นมาลบล้างความดีที่เขามีอยู่จริง ๆ คนที่มีนิสัยแบบนี้โดยปกติจะสังเกตได้ว่า เป็นคนที่สุขุมและเยือกเย็นอย่างน่านับถือ ไม่เกลียดใครจริง ๆ เพราะรู้จักมองในแง่ดีเสมอ พื้นฐานอันนี้รู้สึกว่าจะเป็นลักษณะที่เด่นของผู้ที่รู้จักเอาชนะอารมณ์ คนที่ตกเป็นทาษของอารมณ์ส่วนมากเป็นคนที่ชอบมองคนอื่นในแง่ร้าย พบความไม่ดีของคนอื่นแม้เพียงอย่างเดียว แต่ถ้าบังเอิญไปตรงกับจุดที่ตนเองเกลียดเข้า เขาก็จะยกเอาแง่ที่ไม่ดีนั้นขึ้นมาลบล้างความดีทั้งหมด ทั้งที่ความดีต่าง ๆ เหล่านั้นก็ยังคงมีอยู่จริง ๆ บุคคลประเภทนี้เป็นบุคคลที่น่าสงสาร เพราะไม่รู้จักแยกส่วนที่ดีและไม่ดี ไม่มองดูคนอื่นตามความเป็นจริง มองแต่ในทรรศนะที่ตนเองยึดถือ เขาเป็นคนสวมแว่นสี เขามองดูสิ่งต่าง ๆ จากแว่นสีที่เขาสวมอยู่ เมื่อเป็นเช่นนี้เขาจะรู้จักคนอื่นตามความเป็นจริงได้อย่างไร เมื่อไม่สามารถมองดูคนอื่นตามความเป็นจริง เพราะไม่ยอมถอดแว่นสี ผลที่ได้รับก็คือสิ่งแวดล้อมจะจูงเขาไปได้ง่ายที่สุด และตกเป็นทาษของอารมณ์ได้ง่ายที่สุด

อนึ่ง ตามหลักในเรื่องสังฆคุณ ได้สอนให้เข้าใจว่าสิ่งที่มีค่าควรแก่การเคารพและความนับถืออย่างสูงนั้นก็คือความดีในด้านคุณธรรม บทสังฆคุณมีอยู่ว่า สุปฏิปนฺโน ภควโต สาวก-สงฺโฆ สงฺฆํ นมามิ แปลว่า หมู่แห่งสาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้าเป็นผู้ปฏิบัติดี ข้าพเจ้าขอนอบน้อมบรรดาสาวก ที่ปฏิบัติดีทั้งหลายเหล่านั้น จากเรื่องในสังฆคุณนี้ได้ชี้ให้เห็นว่า

คนที่จะได้ชื่อว่าเป็นสาวกของพระพุทธเจ้าก็คือผู้ที่ปฏิบัติดี สาวกของพระพุทธเจ้ามีอยู่ ๔ ประเภท คือ ภิกษุ ภิกษุณี อุบาสก อุบาสิกา ในบรรดาบุคคลเหล่านี้ซึ่งมีทั้งพระและฆราวาส ผู้หญิงและผู้ชาย เด็กและผู้ใหญ่ ใครก็ตามในกลุ่มคนเหล่านี้ ถ้าเป็นผู้ปฏิบัติดี เราขอนอบน้อมหรือแสดงความนับถือทั้งสิ้น โปรดสังเกตดูว่า ตามหลักพุทธศาสนาเรานับถือพระรัตนตรัยว่าเป็นสิ่งที่มีคุณค่าสูงยิ่งกว่าสิ่งใด ถ้าเราสวดมนต์บทนี้ด้วยความเข้าใจและเลื่อมใสจริง ๆ ก็หมายความว่าในความรู้สึกอันแท้จริงของเรานั้นเรายกย่องความดีในด้านศีลธรรมให้อยู่เหนือสิ่งใด ๆ ความมีเงิน ความมีชื่อเสียงหรือฐานะตำแหน่งใหญ่โตสักเพียงใดก็ตาม ก็หาได้มีคุณค่าสูงเท่ากับคุณค่าในทางศีลธรรมไม่ ผู้ที่มีความรู้สึกอย่างจริงใจเช่นนี้ จะเป็นบุคคลที่เอาชนะอารมณ์ได้ง่าย แต่ทั้งนี้อย่าลืมว่า การรู้จักแยกแยะความดีและความชั่วออกจากกัน ส่วนไหนดีเราก็บอกว่าดีและนับถือด้วยความจริงใจ ส่วนไหนไม่ดีก็บอกว่าไม่ดี แต่ก็รู้จักให้อภัย เพราะความไม่ดีอย่างที่คนอื่นมีอยู่นั้น เราอาจจะทำมาแล้ว หรืออาจจะทำต่อไปในกาลข้างหน้าก็เป็นได้ และในที่สุดก็คิดได้ว่า เขาไม่ดีอย่างนั้น แต่เราก็ไม่ดีอย่างนี้ คิดเฉลี่ยแล้วต่างก็เป็นคนไม่ดีเหมือนกัน หรือไม่เช่นนั้นก็คิดได้ว่า ธรรมดาคนที่ยังหลงผิด เพราะไม่ได้รับการศึกษาหรือตกอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ไม่ดีนั้น ก็อาจจะทำความชั่วได้ทุกคน เขาอย่างไร เราก็อย่างนั้น ถ้าคิดได้เช่นนี้ จะทำให้รู้จักให้อภัยคนและมองคนในแง่ดีได้เสมอ การสวดบทสังฆคุณด้วยความเข้าใจและเลื่อมใส จะทำให้ได้ผลในการรู้จักเอาชนะอารมณ์ได้ดีอย่างหนึ่ง

๔. หลักการในการชนะอารมณ์อีกอย่างหนึ่ง ก็คือ การหัดให้เป็นคนมีนิสัย จะทำอะไรให้นึกถึงปัจจัยก่อนที่จะทำตามใจตน มีบาลีอยู่บทหนึ่งว่า "ยถาปจฺจยํ ปวตฺตนฺติ" สิ่งทั้งหลายย่อมเป็นไปตามปัจจัย คนโดยมากชอบทำอะไรตามใจตนโดยไม่ได้นึกถึงปัจจัยว่าควรจะเป็นไปได้หรือไม่ คนที่ทำอะไรโดยนึกถึงปัจจัยคือเหตุผล และพยายามทำตามเหตุผลจะได้หรือไม่ได้ก็สุดแล้วแต่เหตุผล ถ้าหัดให้เป็นคนมีนิสัยอย่างนี้ เกือบจะพูดได้ว่า การชนะอารมณ์ได้อยู่ในกำมือของท่านผู้นั้นแล้ว ความยากลำบากในเรื่องที่จะทำอะไรให้เป็นไปตามเหตุผลนี้ อยู่ตรงที่เราตัดความอยากและความยึดถือไม่ได้ ทั้งนี้ก็เนื่องมาจากความเข้าใจเกี่ยวกับเรื่องจิตใจของตนเองไม่ลึกซึ้งพอ ผู้ที่จะเข้าใจเรื่องจิตใจได้ลึกซึ้งนั้น ก็ต่อเมื่อได้ศึกษาเรื่องปฏิจจสมุปบาทมาอย่างดีแล้วเท่านั้น ผู้ที่ไม่ได้ศึกษาเรื่องนี้ ไม่มีทางเลยที่จะเข้าใจเรื่องจิตใจของ

ตนเองได้ลึกซึ้งพอ เรื่องปฏิจจสมุปบาท เป็นหลักวิชาที่จำเป็นสำหรับคนทุกคน ในบทสังฆคุณ มีอยู่ตอนหนึ่งว่า ญายปฏิปนฺโน ภควโต สาวกสงฺโฆ แปลว่า หมู่แห่งสาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้าเป็นผู้ปฏิบัติเพื่อจะรู้สิ่งที่ควรรู้ คำว่า "ญาย" แปลว่า สิ่งที่ควรรู้ ซึ่งสิ่งที่ควรรู้ในที่นี้ พระพุทธองค์ทรงอธิบายไว้ว่าได้แก่เรื่อง ปฏิจจสมุปบาท และนิพพาน จากบทสังฆคุณในตอนนี้ สอนให้เราเข้าใจว่า ผู้ที่จะได้ชื่อว่าเป็นสาวกของพระพุทธเจ้าจริง ๆ นั้น ก็ต่อเมื่อได้ศึกษาเรื่องปฏิจจสมุปบาทจนเข้าใจดี และเข้าใจเรื่องนิพพานอย่างถูกต้อง การศึกษาเรื่องปฏิจจ-สมุปบาทให้เข้าใจอย่างแจ่มแจ้ง จะช่วยให้อ่านจิตใจของตนเองได้กระจ่างมาก ผู้ที่เข้าใจจิตใจของตนเองได้กระจ่างแจ้งเท่านั้น จึงจะสามารถเอาชนะอารมณ์ได้ พูดง่าย ๆ ว่า ผู้ที่อ่านจิตใจของตนเองได้ก็สามารถที่จะเอาชนะอารมณ์ของตนเองได้ เหมือนกับว่าถ้าเราเข้าใจจิตใจของผู้ใดได้แจ่มแจ้ง การที่จะเอาชนะใจผู้นั้นก็เป็นสิ่งที่ไม่ยาก

ได้กล่าวมาแล้วว่า ผู้ที่จะเอาชนะอารมณ์ได้ก็ต่อเมื่อเข้าใจจิตใจของตนเองได้แจ่มแจ้ง แต่การที่จะเข้าใจเรื่องจิตใจได้แจ่มแจ้ง ก็ต่อเมื่อเราสามารถเข้าไปให้ถึง เบื้องหลังของความรู้สึกนึกคิดทั้งปวง แต่เรื่องนี้จะทำได้ก็ต่อเมื่อได้ศึกษาเรื่องนิพพานให้เข้าใจอย่างแจ่มแจ้งเท่านั้น แต่เพราะเหตุที่เรื่องนี้เป็นเรื่องยากและหน้ากระดาษจำกัด จึงขอยุติไว้เพียงเท่านี้

ข้อความต่าง ๆ ที่อธิบายมาโดยสังเขปนั้น เป็นหลักวิชากว้าง ๆ และเป็นหลักการปฏิบัติใหญ่ ๆ สำหรับการเอาชนะอารมณ์ ซึ่งถ้าจะพูดโดยละเอียดแล้วก็เป็นเรื่องที่ยาวมาก แต่อย่างไรก็ดี ข้อความสั้น ๆ ที่กล่าวมานั้น ถ้าท่านพยายามอ่านให้เข้าใจตลอด ก็จะได้หลักสำหรับการเอาชนะอารมณ์ได้อย่างเพียงพอเหมือนกัน โดยปกติผู้ที่สามารถเอาชนะอารมณ์ได้ นอกจากจะต้องเข้าใจหลักวิชาและหลักปฏิบัติต่าง ๆ ดังที่ได้อธิบายมาเป็นอย่างดีแล้ว สิ่งที่จะต้องสนใจเป็นพิเศษอีกอย่าง ก็คือ "เคล็ดในการเอาชนะอารมณ์" หรือพูดอีกนัยหนึ่งคือ "เทคนิคแห่งการเอาชนะอารมณ์" ซึ่งเป็นการอธิบายอย่างละเอียดถึงหลักการและวิธีการในการที่จะทำให้การเอาชนะอารมณ์เป็นผลสำเร็จ ผู้ที่ไม่เข้าใจถึงเทคนิคแห่งการเอาชนะอารมณ์ ย่อมไม่อาจจะเอาชนะอารมณ์ได้ ข้อความที่จะบรรยายต่อไปนี้เป็นการอธิบายให้เข้าใจถึงเทคนิคแห่งการเอาชนะอารมณ์โดยเฉพาะ

ข้าพเจ้าได้กล่าวมาแล้วว่า การตกเป็นทาษของอารมณ์ ก็คือ การตกเป็นทาษแห่งอุปาทานของตนนั่นเอง อารมณ์ต่าง ๆ จะมีอิทธิพลเหนือจตใจได้ ก็เพราะไปยึดถือความหมายต่าง ๆ ตามที่เคยอบรมมา อย่าลืมว่า อารมณ์ที่เข้าไปสู่ใจ ก็คือ ความหมายที่ใจยึดถือ ถ้าไม่ยึดถือในความหมายต่าง ๆ ตามที่เคยอบรมมา อารมณ์ก็ไม่อาจมีอิทธิพลเหนือจิตใจได้ "ตกเป็นทาษของอารมณ์ก็คือตกเป็นทาษของอุปาทาน" หลักอันนี้พยายามศึกษาให้เข้าใจอย่างแจ่มแจ้ง เพราะปรากฏว่า ผู้ที่ตกเป็นทาษของอารมณ์ง่ายที่สุดนั้น ก็คือผู้ที่โง่ต่อจิตใจของตนเอง เพราะฉะนั้น เทคนิคแห่งการเอาชนะอารมณ์อย่างหนึ่งก็คือ :–

ต้องพยายามอ่านอารมณ์ของตนเองให้เข้าใจตลอด อ่านใจตนเองให้ทะลุ

โปรดจำไว้ว่า หลักอันนี้สำคัญที่สุด ผู้ที่อ่านอารมณ์หรืออ่านใจของตนเองเข้าใจโดยตลอดเท่านั้น จึงจะสามารถเอาชนะอารมณ์ได้ แต่ปัญหาสำคัญมีอยู่ว่า ทำอย่างไรจึงจะสามารถอ่านใจของตนเองให้เข้าใจได้โดยตลอดและทะลุปรุโปร่ง ? ที่จริงการที่จะสามารถอ่านใจของตนให้เข้าใจได้จริง ๆ นั้น จะต้องได้ศึกษาเรื่องปฏิจจสมุปบาท เรื่องนี้เท่านั้นที่จะช่วยให้เข้าใจจิตใจของตน แต่เรื่องนี้เป็นเรื่องที่ยาวและค่อนข้างยาก ฉะนั้น จึงงดที่จะไม่พูดถึง แต่ท่านที่สนใจก็อาจจะหาอ่านได้จากหนังสือ คำบรรยายพุทธปรัชญา ซึ่งมีจำหน่ายที่แผนกจัดหาและที่แผนกธรรมวิจัยของมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยวัดมหาธาตุ และที่สำนักค้นคว้าทางวิญญาณ แต่อย่างไรก็ดีข้อสังเกตต่อไปนี้บางทีจะช่วยให้ท่านรู้จักอ่านใจของตนได้ดีขึ้น

โปรดสังเกตว่า คนที่มีอารมณ์ฉุนเฉียวโกรธง่าย ใจน้อยนั้น มักจะเป็นคนมีนิสัยชอบทำอะไรเอาแต่ใจของตน ถ้าต้องการสิ่งใด ก็มักจะนึกแต่ในแง่ที่จะเอาท่าเดียว ส่วนในแง่อื่นที่ขัดแย้งกับความต้องการของตน แม้จะมีเหตุผลดีสักเพียงไรก็ไม่คำนึงถึง ท่านลองพยายามแยกแยะความรู้สึกของคนประเภทนี้ออกพิจารณาดู แล้วท่านจะพบข้อเท็จจริงหลายอย่าง ซึ่งจะทำให้ท่านพบเทคนิคแห่งการเอาชนะอารมณ์ได้ด้วยตัวของท่านเอง ข้อเท็จจริงที่จะหาได้จากบุคคลประเภทนี้มีดังต่อไปนี้ :–

๑. *เป็นคนคิดแต่ในแง่ของตัว ส่วนในแง่ของคนอื่นไม่คิด และไม่พยายามที่จะคิดด้วย*

โดยธรรมดาบุคคลประเภทนี้มักมีการศึกษาแคบ หรือศึกษามากว้าง แต่ก็ศึกษาเฉพาะแต่ในด้านใดด้านหนึ่งเท่านั้น แล้วก็ยึดมั่นในแง่ที่ตนเองศึกษามา ไม่มีพื้นที่จะคิดในแง่อื่น ไม่รู้จัก

มองจากทรรศนะของคนอื่นเป็นพวกทางเดียว บุคคลประเภทนี้ถ้ามีอะไรมาขัดใจจะโกรธง่ายมาก การที่จะแก้อารมณ์ประเภทนี้จึงอยู่ที่ ต้องหัดให้เป็นคนรู้จักฟังความคิดของคนอื่น และหมั่นศึกษาหาความรู้รอบตัวให้มาก วิชาใด ๆ ที่คนอื่นเขารู้กัน เราต้องพยายามศึกษาบ้าง จึงจะเป็นคนใจกว้างได้ แต่ระวังความรู้ประเภทที่ไม่สุก คือไม่รู้จริงแล้วก็จดจำไว้เอาไปเถียงกับคนอื่น หรือยึดมั่นด้วยความแน่ใจว่าเป็นความรู้ที่ถูก โปรดสังเกตว่า คนที่รู้อะไรจริงนั้นเป็นคนใจเย็น และไม่จำเป็นจะต้องยึดสิ่งที่รู้มา เพราะถ้าเขาแน่ใจว่าที่รู้มานั้นถูกต้อง ความคิดก็จะอยู่ตัวเอง และทนได้ต่อการขัดแย้งต่าง ๆ คนที่มีอารมณ์ฉุนเฉียวง่ายเพราะเอาแต่ใจตนเองนั้น วิธีที่จะแก้ก็คือ :–

จงพยายามหัดคิดในแง่ของคนอื่นก่อน ก่อนที่จะคิดในแง่ของตัว

อนึ่ง เพราะเหตุที่การที่คนเราจะคิดได้หลาย ๆ แง่นั้น ย่อมขึ้นอยู่กับการศึกษา ถ้าศึกษามาแคบหรือศึกษามาน้อย ก็เป็นธรรมดาอยู่เองที่จะคิดหลาย ๆ แง่ย่อมทำไม่ได้ แต่อย่างไรก็ตามยังมีตัวอย่างที่เห็นกันอยู่เสมออย่างหนึ่งกล่าวคือ คนที่มีการศึกษามามาก แต่ก็เป็นคนคิดแต่ในแง่ของตัวเท่านั้น ฟังความคิดของคนอื่นไม่เข้าใจ และไม่พยายามที่จะเข้าใจด้วย คนอย่างนี้ก็มีอยู่ไม่น้อยเหมือนกัน ซึ่งตรงกันข้ามกับบางคนทั้งที่มีการศึกษาน้อย แต่ก็ใจกว้างรู้จักฟังความคิดของคนอื่นและเข้าใจได้ด้วย ไม่ยึดมั่นแต่ในทรรศนะของตน ถ้าท่านเอาตัวอย่างทั้ง ๒ นี้มาเปรียบเทียบกันดูแล้ว ท่านจะพบความจริงอีกอย่างหนึ่งว่า "คนที่คิดแต่ในแง่ของตนก็คือ บุคคลประเภทที่ยึดมั่นแต่ในประโยชน์ของตนเป็นคนมีนิสัยเห็นแก่ตัว การที่เขาไม่ยอมเชื่อตามคนอื่น ก็เพราะกลัวว่าประโยชน์ของตนจะเสียไป" บุคคลประเภทนี้ แม้จะมีการศึกษามามาก ก็ช่วยตัวเขาเองได้ยากมาก การจะแก้นิสัยบุคคลประเภทนี้มีอยู่อย่างเดียวคือ :–

ต้องหัดให้เป็นคนรู้จักการเสียสละ ช่วยเหลือคนอื่นด้วยความเมตตาปรานี

โปรดสังเกตว่า การบริจาคทานหรือการสงเคราะห์คนอื่นเพื่อหวังผลตอบแทน หรือหวังเอาสวรรค์ในชาติหน้านั้นไม่อาจช่วยแก้นิสัยอันนี้ให้หายได้

๒. *เป็นคนมีพื้นจิตใจต่ำ มีคุณธรรมอยู่ในใจน้อย*

คนที่มีอารมณ์ฉุนเฉียวโกรธง่ายนั้น มีข้อที่สังเกตเห็นได้ง่ายอีกอย่างคือ เป็นคนใจต่ำซึ่งหมายถึงว่า ในใจของเขานั้นมีคุณธรรมน้อยมาก แต่มีอธรรมคือความรู้สึกชั่วร้ายแฝงอยู่มากมาย

ลูกที่ขาดความกตัญญูต่อพ่อแม่ ศิษย์ที่ขาดความเคารพต่อครูหรืออาจารย์ ท่านจะสังเกตเห็นได้ว่า เวลาถูกพ่อแม่หรือครูลงโทษว่ากล่าวตักเตือน จะโกรธง่ายหรือขึ้นเสียงเถียงโดยไม่ฟังเหตุผล ไม่รู้จักกาละเทศะ คนที่มีทิฏฐิมานะจัด ทั้ง ๆ ที่ตนเองก็ไม่วิเศษอะไร แต่ใครมาเตือนไม่ได้เป็นโกรธขึ้นมาทันที ผู้ใหญ่ที่เด็ก ๆ เตือนไม่ได้ ทั้งที่ทำอะไรผิด บุคคลเหล่านี้แสดงให้เห็นว่ามีคุณ-ธรรมอยู่ในใจน้อยทั้งสิ้น

อนึ่ง มีข้อที่น่าสังเกตอีกอย่างหนึ่งว่า บางคนทั้งที่มีการศึกษาสูงและมีคุณธรรมมาก แต่ปรากฏว่าเป็นคนโกรธง่ายใจน้อยก็มี ซึ่งทำให้คิดว่า ความโกรธง่ายใจน้อยนั้นไม่จำเป็นจะต้องเนื่องมาจากการใจต่ำ หรือการศึกษาน้อยเสมอไป แต่อย่างไรก็ดี แม้ตัวอย่างจะมีอยู่เช่นนี้จริง ๆ แต่ท่านก็ควรจะพิจารณาดูให้ลึกซึ้ง แล้วท่านจะพบว่า คนที่เรากล่าวว่าเขาเป็นคนศึกษามามากและเป็นคนจิตใจสูงนั้น ความเป็นจริง การศึกษาของเขาอาจจะมากจริง แต่สิ่งที่เรียนมานั้นส่วนมากไม่รู้จริง เป็นคนเรียนมากวิชาเท่านั้น แต่วิชาแต่ละอย่างที่เรียนมานั้นไม่มีอะไรที่รู้อย่างลึกซึ้งจริง ๆ เพราะโดยธรรมดาคนที่รู้อะไรลึกซึ้งจริง ๆ นั้นเป็นคนใจเย็น และที่ว่าเป็นคนมีใจสูงมีคุณธรรมมากนั้น ความเป็นจริงเขาอาจจะสูงหรือมีมากบางอย่างเท่านั้น แต่คุณธรรมแต่ละอย่างไม่สมดุลย์กัน คุณธรรมอีกหลายอย่างซึ่งเขาผู้เป็นคนชั้นนั้นควรจะมี แต่เขาก็หามีไม่ ตัวอย่างง่าย ๆ เช่น คนซื่อทางที่ถูกควรจะต้องมีความฉลาดทันคนด้วยความซื่อจึงจะให้ผลโดยสมบูรณ์ แต่คนซื่อที่ขาดความฉลาด หรือคนฉลาดที่ขาดความซื่อนั้น เราเห็นกันแล้วว่า ทั้งความซื่อและความฉลาดที่เขามีแต่ไม่สมดุลย์กันนั้นต่างก็เป็นภัยแก่คนที่มีเท่า ๆ กัน เราจะบอกว่าความซื่อหรือความฉลาดที่เขามีนั้นไม่ดีไม่ได้ เพราะทั้งสองอย่างต่างก็เป็นคุณธรรมเหมือนกัน แต่เพราะเหตุที่ไม่สมดุลย์ คุณธรรมจึงได้กลายเป็นพิษขึ้นมาได้ ตัวยาแต่ละอย่างซึ่งต่างก็มีสรรพคุณไปคนละอย่าง ถ้านำมาประกอบเป็นยาไม่ถูกส่วน คือไม่พอดีไม่ตรงตามตำรับที่ได้กล่าวไว้ เราก็จะเห็นแล้วว่า ยานั้นนอกจากจะรักษาโรคไม่หายแล้ว อาจจะเป็นอันตรายแก่คนที่ใช้อีกด้วย ตามหลักวิชาการของพระพุทธศาสนา ธรรมต่าง ๆ ก็คือ ยาแต่ละขนาน คนที่จะใช้ธรรมให้เกิดผลจะต้องรู้จักวิธีใช้ด้วย เช่นจะปฏิบัติในเรื่องพรหมวิหาร จะต้องใช้ให้ถูกกาละเทศะ และจะต้องใช้ทั้ง ๔ ข้อ และโดยเฉพาะข้อสุดท้าย คือ อุเบกขา จะต้องใช้คู่กันไปกับเมตตา กรุณา มุทิตา ทุกครั้ง ดังนี้เป็นต้น คนที่เรากล่าวถึงว่า เป็นคนมีคุณธรรมสูง

นั้น อย่าลืมว่าจะต้องมองดูในแง่นี้ด้วยจากตัวอย่างที่กล่าวมานี้ ท่านจะได้ข้อคิดสำหรับใช้เป็นเทคนิค ในการเอาชนะอารมณ์ก็คือ :-

เพราะมีพื้นจิตใจต่ำ มีคุณธรรมน้อย จึงได้เป็นเช่นนี้

ทุกครั้งที่เราเกิดความโกรธ หรือเห็นใครเกิดความโกรธ จงพยายามคิดอย่างนี้ แล้วท่านจะเห็นความจริงในเรื่องนี้กระจ่างขึ้น ซึ่งจะเป็นทางทำให้ความโกรธในใจของเราน้อยลงไปทุกที

๓. เป็นเพราะมีความเข้าใจผิดอะไรบางอย่างแฝงอยู่ และไม่รู้สึกตัว

คนที่ฉุนเฉียวโกรธง่ายนั้น ยังมีข้อที่น่าสังเกตอีกอย่าง กล่าวคือ ทุกครั้งที่เกิดความโกรธจะต้องมีสาเหตุเนื่องมาจากความเข้าใจผิดไม่อย่างใดก็อย่างหนึ่งเสมอ คำว่า เข้าใจผิด ในที่นี้หมายความว่า เข้าใจไม่ถูกจุดที่ควรจะเข้าใจ หรือหมายถึงมีความเข้าใจไม่พอ ไม่รู้ตลอด โปรดสังเกตดูว่า คนที่เถียงกันด้วยความเข้าใจผิดนั้น ต่างคนต่างก็อ้างความจริงที่ตนรู้มา ซึ่งบางทีก็ถูกต้องด้วยกันทั้งสองฝ่าย แต่ที่ไม่สามารถจะตกลงกันได้ เพราะต่างฝ่ายต่างอ้างมาคนละแง่ ซึ่งแง่ต่าง ๆ ที่อ้างมานั้นตกลงกันไม่ได้ เพราะต่างฝ่ายก็ไม่รู้ถึงความจริงแท้ ๆ ของอีกฝ่ายหนึ่ง ซึ่งถ้ารู้แล้วการโต้เถียงก็จะยุติลงด้วยดี เข้าใจไม่ถึง รู้ไม่ตลอด อันนี้เป็นเรื่องสำคัญที่ทำให้คนเราต้องทะเลาะกัน และคนเราที่หลงโกรธกันเพราะเข้าใจไม่ถึงรู้ไม่ตลอดนี้มีมากทีเดียว ข้อเท็จจริงอันนี้ควรจะสังเกตไว้ให้มาก

อนึ่ง เวลาเกิดโทษะ คนโบราณมักพูดว่า เกิดโมโห คำว่า โมโห มาจากคำว่า โมหะ โมหะ แปลว่า หลงผิดหรือเข้าใจผิด คำพูดประโยคนี้เป็นคติสอนใจอย่างลึกซึ้ง ทุกครั้งที่เกิดโทษะนั้นหมายความว่า "ได้แสดงความโง่ออกมาแล้ว" "เกิดโมโหก็คือเกิดโง่" เป็นเพราะเราเข้าใจผิดอะไรหนอ จึงได้เกิดโทษะเช่นนี้? เกิดโมโหก็คือเกิดโง่" คำพูดประโยคนี้สำหรับผู้ที่เข้าใจอย่างลึกซึ้ง ก็สามารถนำไปใช้เพื่อแก้ไขโทษะของตนเองได้อย่างดี แต่อย่างไรก็ดี คนที่เกิดโทษะแล้วเข้าใจว่าตนเองถูกนั้นควรจะสำนึกไว้เสมอว่า ในความเข้าใจที่ว่าถูกนั้นจะต้องมีความเข้าใจผิดแทรกอยู่ด้วยเสมอ ถ้าหากความเข้าใจถูกอันนั้นเป็นเหตุให้เกิดโทษะ เทคนิคแห่งการเอาชนะในเรื่องความโกรธอย่างนี้ก็คือ :-

เกิดโมโหก็คือเกิดโง่ เราเข้าใจผิดอะไรหนอ จึงได้เกิดโทษะเช่นนี้?

ทุกครั้งที่เกิดโทษะ ขอให้พยายามคิดอย่างนี้ แล้วพยายามหาเหตุผลว่า เป็นเพราะเข้าใจผิดอย่างไร หรือมีอะไรที่ยังไม่เข้าใจยังไม่รู้ จึงได้เกิดโทษะเช่นนี้ เมื่อทำอย่างนี้บ่อย ๆ นานไปก็จะสามารถแก้ความโกรธได้เอง

๔. เป็นคนมีนิสัยใจร้อนมาแต่กำเนิด ต้องการจะได้อะไร จะต้องเอาให้ได้เดี๋ยวนั้น

คนที่มีนิสัยใจร้อน ต้องการอะไรก็จะต้องเอาให้ได้เดี๋ยวนั้น โดยไม่คำนึงถึงเหตุผลหรือกาลเทศะว่าควรหรือไม่ควร มีทางที่จะได้หรือไม่ได้ บุคคลประเภทนี้จะเห็นได้ชัดว่าเวลาถูกขัดใจแม้เพียงเล็กน้อยเท่านั้นก็จะโกรธขึ้นมาทันที นิสัยอย่างนี้ก็คือวิบากของกรรมในอดีต ซึ่งอาจจะเป็นอดีตคือในสมัยที่เป็นเด็ก หรืออดีตคือในชาติก่อนก็ตาม สำหรับนิสัยอย่างนี้ก็คือวิบากของกรรมอย่างเห็นได้ชัดนั่นเอง คนที่เกิดมาในตระกูลที่พ่อแม่ร่ำรวยหรือมีอำนาจพ่อแม่รักมากมีคนคอยเอาใจใส่อยู่เสมอ เมื่อมองดูในแง่หนึ่ง ก็กล่าวได้ว่า เขาเป็นคนมีบุญ ได้สร้างสมบุญไว้มากจึงได้มาเกิดในที่อย่างนี้ แต่ถ้ามองดูอีกแง่หนึ่งแล้วจะเห็นว่า เขาไม่ใช่คนมีบุญอย่างแท้จริง เพราะผู้ที่ถูกตามใจจนเคยชินและเสียนิสัยนั้น จะเห็นได้ชัดว่าเป็นเพราะพื้นเดิมขาดคุณธรรมหลายอย่าง เช่น ถ้าพื้นเดิมมีทุนในทางความขยันน้อย ขาดความสุภาพ และความอ่อนโยน ไม่มีความรอบรู้ในเรื่องของชีวิตอย่างลึกซึ้ง คนที่บกพร่องในเรื่องเหล่านี้ ถ้าได้รับการตามใจมากสุขสบายมาก จะต้องเสียนิสัยทุกคน เรื่องกิ้งก่าได้ทองเป็นนิทานตัวอย่างที่แสดงให้เห็นว่า คนที่มีคุณธรรมไม่พอที่จะเป็นใหญ่หรือมีความสุขอย่างแสนสำราญนั้น การยกย่องให้เป็นใหญ่ การปนเปรอให้มีความสุขอย่างมากมายนั้น แทนที่จะเป็นผลดีแก่ชีวิต กลับจะเป็นผลร้าย คนที่เกิดมามีนิสัยใจร้อนมาแต่กำเนิดก็คือคนที่เคยเป็นใหญ่มาในอดีต เคยมีความสุขอย่างมากแต่เป็นเพราะมีคุณธรรมไม่พอ จึงได้กลายเป็นคนมีนิสัยใจร้อนเอาแต่ใจตนเอง เรื่องนี้ควรจะเป็นข้อที่น่าสังเกตสำหรับพ่อแม่ที่เลี้ยงลูกอย่างตามใจ ซึ่งต่อมาภายหลังลูกมีนิสัยเสีย เรื่องนี้ควรจะโทษพ่อแม่มากกว่าโทษลูก สำหรับการแก้นิสัยอย่างนี้ไม่ยากอะไร ถ้าหากรู้สำนึกตัวได้ดีว่าถ้าตนเองยังมีคุณธรรมไม่พอที่จะเป็นใหญ่ หรือเสวยความสุขอย่างแสนสำราญ ก็อย่าไปริอ่านดิ้นรนเพื่อความเป็นใหญ่หรือแสวงหาความสุขให้มากนัก ตามนิยายชาดกเคยมีปรากฏว่า พระโพธิสัตว์ทั้งที่มีบุญญาธิการอันยิ่งใหญ่สามารถจะไปเกิดในตระกูลอันสูงศักดิ์อย่างไรก็ได้ แต่ในบางชาติกลับไปเกิดในตระกูลที่ยากจนก็มี นิทานชาดกอย่างนี้

เป็นคติสอนใจสำหรับผู้เสวยอำนาจได้อย่างดี ถ้าปรารถนาจะมีอำนาจยั่งยืน ก็จงนึกถึงคติอย่างนี้ให้มาก และสำหรับคนที่มีนิสัยใจร้อนอยู่แล้ว ซึ่งเป็นเหตุให้เกิดโมโหบ่อย ๆ นั้นมีทางที่จะแก้ได้อย่างนี้คือ :–

จงพยายามคบกับคนที่ผิดหวังหรือคอยแต่จะผิดหวังอยู่เสมอบ้าง เพื่อเรียนให้รู้ถึงชีวิตของคนประเภทนี้บ้าง และหาโอกาสช่วยเหลือคนประเภทนี้บ้าง ความเห็นอกเห็นใจในเพื่อนมนุษย์ที่ยากจนค่นแค้นนั้นเป็นการเพาะนิสัยให้เรารู้จักความพอดีในการดำรงชีพได้ดีที่สุด และอย่าพยายามหาความสุขให้มากนักถ้ารู้สึกว่าจิตใจของตนยังไม่สูงพอ และทุกครั้งก่อนที่จะทำอะไร หรือทำอะไรผิดหวังต้องนึกถึงคำบาลีบทนี้ไว้เสมอคือ :–

ยถาปจฺจยํ ปวตฺตนฺติ
สิ่งทั้งหลายย่อมเป็นไปตามปัจจัย ไม่ใช่เป็นไปตามใจ

๕. เป็นคนมีนิสัยรักหรือเกลียดอะไรรุนแรง

คนที่มีนิสัยฉุนเฉียวโกรธง่ายใจน้อย มีลักษณะที่สังเกตเห็นได้ง่ายอีกอย่าง กล่าวคือ ถ้าลงว่ารักใครหรือรักอะไรก็รักอย่างมาก แต่พอถึงคราวเกลียดก็เกลียดมาก ที่เป็นเช่นนี้ก็เพราะมีสติปัญญาต่ำ คิดอะไรก็มักคิดแต่ในแง่เดียว และคิดตื้น ๆ บุคคลประเภทที่มีอารมณ์รุนแรงและคิดตื้นเช่นนี้โดยมากมักเปลี่ยนใจง่าย แต่ถ้าเป็นคนที่มีอารมณ์รุนแรงเพราะคิดลึกแล้วเปลี่ยนใจยาก คือถ้าลงว่ารักก็รักอย่างฝังใจ แต่พอถึงบทเกลียดก็เกลียดอย่างเข้ากระดูกดำ ถอนความรู้สึกออกได้ยาก คนที่มีอารมณ์รุนแรงนั้นขอให้นึกถึงว่า กระแสน้ำที่ไหลทางเดียว และทางน้ำไหลชันด้วย กระแสน้ำย่อมจะไหลแรงฉันใด คนที่ไม่มีทางไปทางอื่น มีทางเดินเพียงทางเดียว ไม่มีทางเลือก และเหตุการณ์ก็คอยเร้าความรู้สึกในทางนั้นอยู่เสมอ ความรู้สึกย่อมจะรุนแรงเช่นเดียวกัน แต่ถ้าเป็นคนมีคุณธรรมเป็นพื้นอยู่มาก ความรุนแรงก็เบาลง แต่ถ้าไม่มีคุณธรรมเป็นพื้นฐานอยู่อย่างเพียงพอแล้ว บุคคลประเภทนี้น่ากลัวไม่น้อยถ้าใครไปทำให้ผิดหวังเขาอาจเอาถึงตาย หรือไม่ก็จะทำให้เกิดความลำบากไม่น้อยทีเดียว "รักน้อย ๆ แต่รักนาน ๆ" ควรจะเป็นคติของคนทุกคนที่จะริอ่านในเรื่องความรัก และหวังจะครองรักให้อยู่นาน ๆ

ตามหลักวิชาของพระพุทธศาสนาได้พิสูจน์ไว้แล้วว่า "ความรักกับความโกรธหรือความเกลียดนั้นคือสิ่ง ๆ เดียวกัน แต่ที่เห็นเป็นต่างกัน ก็เพราะมองดูคนละแง่และคนละคราว"

ในเรื่องสังโยชน์กล่าวไว้ว่า ราคะกับปฏิฆะเป็นกิเลสที่ละได้พร้อมกัน ถ้าตัดอันหนึ่งได้ ก็ตัดอีกอันหนึ่งได้ ขอให้สังเกตว่า คนที่ไม่ยินดีในคำสรรเสริญ ก็ย่อมไม่ยินร้ายในคำนินทา ถ้าตัดรักได้ ก็ตัดโกรธได้ หรือเมื่อตัดโกรธได้ ก็ย่อมตัดรักได้ หลักวิชาต่าง ๆ เหล่านี้ โปรดสังเกตไว้ให้มาก เพราะคนส่วนมากมักเข้าใจว่า ความรักกับความโกรธไม่เหมือนกัน ไม่ใช่สิ่ง ๆ เดียวกัน คนที่ไม่เข้าใจถึงขั้นนี้ย่อมไม่อาจจะเอาชนะความโกรธได้ ความโกรธมาจากความรัก เราจะมองเห็นได้จากตัวอย่างที่พูดกันว่า "เพราะรักมากจึงได้โกรธมาก" แต่ถ้าจะพูดว่า ความรักมาจากความโกรธคนส่วนมากมองไม่เห็น แต่ถ้าเข้าใจว่า ความโกรธก็คือความไม่พอใจ โดยธรรมดาเมื่อไม่พอใจในสิ่งใด หรือเพราะอะไร ถ้าตรงกันข้ามแล้วเป็นต้องพอใจ ถ้าเข้าใจได้เช่นนี้ก็จะมองเห็นว่า ที่จริงความรักก็มาจากความโกรธเหมือนกัน ตรงนี้กรุณาคิดให้มาก เมื่อใดท่านจับได้ว่า จริงแล้ว! ความรักมาจากความโกรธ เมื่อนั้น ท่านจะพบความหลอกลวงแห่งเหตุผลที่ท่านใช้อยู่เสมอ ซึ่งเหตุผลอันนั้นแหละที่ทำให้ท่านต้องโกรธบ่อย ๆ

รักมาจากโกรธ โกรธมาจากรัก

คติสั้น ๆ นี้ เป็นเทคนิคแห่งการเอาชนะอารมณ์ได้อย่างวิเศษมาก ถ้าหากท่านเข้าใจได้อย่างลึกซึ้งจริง ๆ

อนึ่ง เมื่อพูดถึงคำว่า รัก โปรดอย่าเข้าใจแต่เพียงแคบ ๆ ว่าหมายถึง ความรักระหว่างเพศเท่านั้น รักตัว รักชื่อเสียง รักอุดมคติ รักความนึกคิด รักกิริยามารยาท รักความสุข รักตาหูจมูกลิ้นและกาย ก็เรียกว่า รักในที่นี้ โปรดสังเกตดูว่า ทุกครั้งถ้ามีใครมาขัดกับสิ่งที่ตนรักต่าง ๆ เหล่านี้ ความโกรธหรือความไม่พอใจเป็นต้องเกิดขึ้นทันที แต่จะมากหรือน้อยนั้นขึ้นอยู่กับรักมากหรือน้อย ถ้ารักมากก็โกรธมาก ถ้ารักน้อยก็โกรธน้อย คนที่ไม่เข้าใจว่า ความโกรธมาจากความรักนั้น มักจะหลงโกรธคนอื่นโดยไม่มีเหตุผลอันสมควร เช่นลูกที่โกรธพ่อแม่เพราะถูกดุหรือถูกบังคับ ศิษย์ที่โกรธครูอาจารย์เพราะถูกลงโทษนั้น ถ้าเขาซึ้งในความรักของพ่อแม่ ซึ้งในความรักของครูที่มีต่อตนจริง ๆ แล้ว เขาจะโกรธพ่อแม่ โกรธครูอาจารย์ไม่ได้เลยเป็นอันขาด แต่ที่โกรธหรือบางทีก็เสียใจอย่างมากนั้น เป็นเพราะเข้าใจว่าพ่อแม่ไม่รักตน ครูอาจารย์ไม่รักตน หรือบางทีก็เข้าใจว่าพ่อแม่และครูอาจารย์ลำเอียง ซึ่งความเป็นจริงแล้ว พ่อแม่ ครูอาจารย์ที่ดีย่อมมีความรักความเมตตาปรานีอย่างลึกซึ้งทีเดียว คนที่พ่อแม่ไม่ค่อยเอาใจใส่ ศิษย์

ที่ครูไม่ค่อยเอาใจใส่นั้นโปรดสังเกตว่า ถ้าไม่ใช่เป็นเพราะไม่มีเวลาจะมาเอาใจใส่แล้ว เหตุอีกประการหนึ่งก็คือ เป็นเพราะไม่รักหรือรักน้อยไป เพราะฉะนั้นการที่พ่อแม่หรือครูอาจารย์มีความโกรธเกิดขึ้น เพราะยังอยู่ในฐานะของปุถุชนนั้น ก็เนื่องมาจากความรักนั่นเอง แต่อย่างไรก็ตาม พ่อแม่หรือครูอาจารย์ที่มีความกรุณาและเข้าใจชีวิตของคนอื่นได้ดีนั้น แม้จะไม่มีความพอใจอย่างไรโดยมากก็อดทนได้เสมอ

ความรักย่อมประกอบด้วยความต้องการ และความยึดถือ ธาตุแท้ของความรักก็คือความต้องการและความยึดถือนั่นเอง ในขณะที่ความรักเกิดขึ้น ขอได้โปรดสังเกตดูใจของตนแล้วจะพบว่า ที่รักคนนั้นคนนี้ก็เพราะถือว่าเขาสวย เขารวยหรือเขาดีอย่างนั้นอย่างนี้ ความสวยความรวยหรือความดีอะไรก็ตามที่เขามีอยู่ ถ้าหากไม่เป็นที่ต้องการ ก็จะไม่รัก แต่ถ้าเป็นจุดที่ตนต้องการและมีหวังที่จะได้ด้วย ความรักจะเกิดขึ้นทันที ส่วนจะรักมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับความต้องการมากหรือน้อย ถ้าต้องการมาก และคน ๆ นั้นก็มีสิ่งที่จะสนองความต้องการได้มาก ซึ่งตนมีหวังที่จะได้จริง ๆ ความรักก็จะเกิดขึ้นอย่างรุนแรงจะรู้สึกรักมาก แต่ถ้าต้องการน้อยหรือคน ๆ นั้นสนองความต้องการได้น้อย ความรักก็จะน้อยตามส่วน เพราะเหตุที่ธาตุแท้ของความรักก็คือความต้องการและความยึดถือดังที่กล่าวมานี้ เราจึงควรจะต้องตั้งข้อสังเกตดูว่า ถ้าใครเขารักเราหรือเรารักใคร ก็ควรจะต้องแยกธาตุของความรักออกพิจารณาดูว่า เพราะต้องการอะไร หรือยึดถืออะไร จึงได้มีความรักเกิดขึ้นเช่นนี้? การแยกธาตุของความรักออกพิจารณาดู จะทำให้ท่านเข้าใจตัวความรักดีขึ้น ซึ่งถ้าเมื่อใดท่านอ่านความรักเข้าใจได้ตลอด เมื่อนั้นท่านก็จะไม่ตกเป็นทาษของความรัก และความโกรธต่าง ๆ ก็จะลดน้อยถอยลงไปด้วย

ความรักย่อมประกอบด้วยความต้องการและความยึดถือ

คติสั้น ๆ นี้มีประโยชน์มากมาย ถ้าท่านซึ้งในบทนี้ก็หมายความว่า ท่านได้เทคนิคแห่งการเอาชนะอารมณ์อีกอย่างหนึ่งแล้ว แต่อย่างไรก็ตาม ท่านควรจะพิจารณาต่อไปให้ซึ้งว่า "ความต้องการและความยึดถือของตนนั้นถูกต้อง มีเหตุผลสมควรหรือไม่?" ถ้าปรากฏว่าท่านจับได้ว่า ความต้องการและยึดถือนั้นผิด รู้สึกว่าผิดจริง ๆ ความรักที่หลอมตัวขึ้นมาในลักษณะนี้ก็จะสลายตัวแน่นอน ต้องการอะไรจากเขา เขาดีอย่างไร เราจึงได้รักเขา? ปัญหาต่าง ๆ ทำนองนี้ต้องหมั่นถามตนเองบ่อย ๆ แล้วท่านก็จะค้นพบความเข้าใจผิดจากใจของท่านเอง

อนึ่ง ควรจะรู้ไว้ด้วยว่า วิสัยของปุถุชนถ้าจะยึดถืออะไร ก็มักเกินพอดี หรือไม่ก็ขาดความพอดี หรือไม่ก็ไม่ตรงกับความเป็นจริง ท่านลองตั้งข้อสังเกตทั้ง ๓ อย่างนี้ไว้ให้ดี แล้วท่านจะพบเองว่า ความยึดถือซึ่งเป็นธาตุอันหนึ่งของความรักนั้น จะต้องถูกแทรกไว้ด้วยความโง่ ความเข้าใจผิด ความรู้เท่าไม่ถึงการณ์ ส่วนธาตุอีกนัยหนึ่งของความรัก คือความต้องการนั้น ก็มักจะมีสาเหตุมาจากความเห็นแก่ตัว ที่พูดกันว่า "รักแท้ย่อมมีการเสียสละ" ฟังดูแล้วรู้สึกเพราะหูและรู้สึกว่าเป็นจริง แต่ความเป็นจริงแล้ว การเสียสละเพื่อความรักนั้นเป็นเพียงวิธีการอันหนึ่งที่จะเรียกร้องให้อีกฝ่ายหนึ่ง มีความรักในตนมากขึ้น เพื่อเขาจะได้สิ่งที่เขาต้องการ จากคนที่เขารักมากขึ้น ในวิสัยของปุถุชนเป็นการยากมาก ที่จะมีการเสียสละโดยไม่หวังผลตอบแทน อย่างน้อยที่สุด การเสียสละเพื่อความรักนั้น แม้บางคนจะไม่หวังได้อะไรจากคนที่ตนรัก แต่บุคคลประเภทนี้ก็มีลักษณะเด่นอยู่อย่างหนึ่ง คือ เป็นคนหยิ่งในเกียรติของตน บูชาอุดมคติยิ่งกว่าชีวิต บุคคลประเภทนี้ในสายตาของคนธรรมดามองเห็นเขาว่าเขาเป็นคนเสียสละอย่างบริสุทธิ์ แต่ในกลุ่มของปัญญาชนด้วยกัน เขาจะมองเห็นว่า คนประเภทนี้มีความต้องการและมีความหวังที่จะได้สิ่งที่เขาต้องการซ่อนอยู่ในส่วนลึกของจิตใจ ฉะนั้นจึงเป็นอันสรุปได้ว่า :–

> ความรักก็คือความเห็นแก่ตัว ซึ่งแสดงออกมาในแบบที่ต่าง ๆ กันนั่นเอง การเสียสละเพื่อความรักก็คือการแสดงออกซึ่งลวดลายหรือชั้นเชิงของการเห็นแก่ตัวอย่างชนิดซับซ้อน จนคนอื่นมองไม่ออกว่าเป็นการเห็นแก่ตัว

การศึกษาในเรื่องความรักให้เข้าใจอย่างทะลุปรุโปร่ง คือวิธีการที่ดีที่สุดในการเอาชนะอารมณ์ คนที่ไม่อาจเอาชนะความฉุนเฉียวโกรธง่ายใจน้อย ก็เพราะอ่านความรักในใจของตนเองไม่ออก รู้จักแต่คำว่ารัก แต่ไม่เข้าใจในตัวของความรัก เพราะเหตุนี้คนที่ผิดหวังเรื่องความรัก ซึ่งอาจจะเป็นเพราะคนที่เขารักไม่เอาใจใส่หรืออาจจะเป็นเพราะคนที่เขารักกลับไปรักคนอื่นก็ตาม ก็มักจะมีคำพูดเกิดขึ้นในทำนองว่า "เสียแรงอุตส่าห์เฝ้าถนอม เราได้เสียสละเพื่อเขาทุกอย่าง แต่เขากลับไม่เห็นใจ" อะไรทำนองนี้เป็นต้น จากคำพูดในสำนวนอย่างนี้หมายความว่า เขารู้สึกว่าเขาเป็นฝ่ายไม่เห็นแก่ตัว เพราะนึกแต่ในแง่ที่ตนเองเสียสละ ไม่ได้นึก

ถึงความรู้สึกส่วนลึกที่ต้องการจะได้อะไรจากคนที่เขารัก จึงเข้าใจว่าตนเองเป็นฝ่ายเสียสละไม่ใช่เห็นแก่ตัว เพราะนึกขึ้นมาเช่นนี้จึงได้รู้สึกเจ็บใจ แต่ถ้าเข้านึกถึงความจริงว่า ความรักก็คือการเห็นแก่ตัว ความรักย่อมประกอบด้วยความยึดถือและความต้องการ เพราะเราหวังจะได้อะไรจากเขาต่างหากจึงได้รักเขา ถ้าคิดได้อย่างนี้ ประกอบกับพื้นเดิมเป็นคนมีนิสัยรักความยุติธรรม รู้จักคิดในแง่ของคนอื่น ความผิดหวังนั้นก็จะไม่กลายเป็นความแค้น แต่เพราะเหตุที่ตนเองเข้าใจผิดว่าเขาเป็นฝ่ายผิด เราเป็นฝ่ายถูก จึงได้แค้นเคืองเขา โปรดจำไว้ว่า ความเข้าใจอันใดที่ตนเองเข้าใจว่าถูกนั้น ถ้าปรากฏว่า เพราะเข้าใจเช่นนั้นแหละจึงได้เกิดความโกรธก็พึงเข้าใจเถิดว่า ความเข้าใจอันนั้นผิดแน่ แต่จะผิดตรงไหน ? คนที่นึกว่าตนเองเข้าใจถูกย่อมไม่อาจจะรู้ได้ ต่อเมื่อใดยอมรับว่าความเข้าใจอันนั้นผิดแน่ เพราะก่อให้เกิดผลคือความโกรธเขาผู้นั้นจึงจะมีทางพบได้ว่า ในความเข้าใจที่ว่าถูกนั้นมีผิดอยู่ตรงไหน เมื่อใดค้นพบ เมื่อนั้นก็หายโกรธ

ความรักย่อมประกอบด้วยความต้องการและความยึดถือ เมื่อใดค้นพบว่าความยึดถือที่ตนมีอยู่นั้นผิด และความต้องการนั้นก็ผิด ความสำนึกผิดในตนเองเช่นนี้ เป็นพื้นฐานที่ดีที่สุดในการระบายหรือระงับความโกรธ ตลอดทั้งความเศร้าโศกและความรู้สึกอื่น ๆ

วิธีระงับความโกรธ นอกจากจะมีเทคนิคดังกล่าวมาแล้ว ยังมีอีกวิธีหนึ่ง ซึ่งเป็นวิธีสุดท้ายของคนธรรมดาทั่วไป กล่าวคือ จงหาทางระบายความโกรธในทางที่ควร โดยธรรมดาผู้ที่มีความรู้สึกอัดไว้ในจิตใจมาก ๆ ไม่มีทางระบายออก ย่อมเป็นอันตรายทั้งแก่ร่างกายและจิตใจความรักกับความโกรธเป็นความรู้สึกที่มักจะกรุ่นอยู่ในจิตใจเสมอ และจะทวีปริมาณมากขึ้นถ้าหากไม่มีทางระบาย และถ้าความรู้สึกทั้งสองอย่างนี้อัดตัวมากขึ้นก็อาจจะถึงขั้นจุดระเบิดคนเราจะต้องมีการถ่ายอุจจาระปัสสาวะเป็นประจำ ผู้ที่อัดไว้ไม่ถ่าย ก็จะต้องเจ็บป่วยและบางทีถึงตายได้ เรื่องของอารมณ์ก็เช่นเดียวกัน คนธรรมดาย่อมไม่อยู่ในฐานะที่จะระงับมิให้แสดงออกมาได้ ถ้ากดไว้ทางหนึ่ง ก็จะไปออกอีกทางหนึ่ง ฉะนั้น จึงควรหาทางระบายออกในทางที่ควรการแต่งงานที่ถูกต้อง แต่งงานกันด้วยความรักและคุณธรรม นี่คือทางออกสากลสำหรับมนุษยชาติ เป็นวิธีการแห่งการระบายอารมณ์ของความรักในทางที่ถูก คนที่แต่งงานในทางที่ถูกต้องเช่นนี้ จะปรากฏว่าความรักในทางเพศจะค่อย ๆ แปรรูปเป็นความเมตตาปรานีที่ค่อย ๆ

สะอาดและบริสุทธิ์ และแผ่วงกว้างออกไปทุกที ซึ่งจะทำให้ความเห็นแก่ตัวค่อย ๆ น้อยลงไปตามลำดับ ในเรื่องของความโกรธ ก็ควรจะหาทางระบายในทางที่ถูกเช่นเดียวกัน เช่นพยายามคบกับเพื่อนที่เป็นคนใจเยือกเย็น สามารถเข้าใจเรื่องจิตใจของคนอื่นได้ดี บุคคลประเภทนี้เหมาะสำหรับเป็นที่รับการระบายอารมณ์ความโกรธได้ดีมาก ซึ่งหมายความว่า เวลาเกิดความโกรธถ้าหากได้มาระบายให้กับคนเหล่านี้ฟัง ก็จะช่วยทำให้ความโกรธเบาบางลงไปได้มาก ชายใจร้อนที่ได้แต่งงานกับหญิงที่ใจเย็น หรือหญิงที่ใจร้อนได้แต่งงานกับชายที่ใจสุขุม คู่แต่งงานอย่างนี้จะเป็นประโยชน์ในทางระบายอารมณ์ ซึ่งกันและกันอย่างดีมาก เพราะอีกฝ่ายหนึ่งจะเป็นเสมือนหนึ่งกระโถนสำหรับรองรับความโกรธของอีกฝ่ายหนึ่ง ซึ่งเมื่อคนนั้นระบายออกมาบ่อย ๆ นาน ๆ ไปนิสัยขี้โกรธนั้นจะหายไปเอง

การระบายอารมณ์ ก็คือการแสดงออกซึ่งความรู้สึกภายในออกมาเป็นคำพูด หรือการกระทำ แต่โปรดจำไว้ว่า การแสดงความรู้สึกออกมาบ่อย ๆ จะทำให้เกิดความเคยชินและแก้ยากยิ่งขึ้น ฉะนั้น จึงควรจะรู้ไว้ด้วยว่า การระบายอารมณ์ที่ไม่ดีออกมาแล้วจะให้เกิดผลดีแก่ตนนั้น มีทางที่จะพึงทำได้อยู่ทางเดียวเท่านั้น กล่าวคือ ระบายให้กับคนที่มีใจสูง และมีปัญญาสามารถที่จะให้คำแนะนำแก่เราได้ และเป็นที่รักเคารพของเราด้วย นอกจากบุคคลประเภทนี้แล้วไม่ควรจะระบายออกมาเป็นอันขาด นายที่ด่าคนใช้บ่อย ๆ นาน ๆ เข้าก็ติดนิสัยแก้ยาก ไม่มีทางดีขึ้น แต่ถ้านายคนนั้นไปด่าคนที่เขามีจิตใจสูง มีปัญญาที่สามารถจะโต้ตอบอย่างชนิดให้ข้อคิดแก่คนนั้นได้ อย่างนี้จะไม่ทำให้คนนั้นเสียนิสัย แต่จะทำให้คนนั้นดีขึ้น แต่อันตรายก็มีอยู่ตรงที่จะเป็นที่เกลียดชังของคนทั่วไป เรื่องเหล่านี้จึงต้องระวังให้ดี

อีกนัยหนึ่ง คนที่จะระบายอารมณ์ออกมา ซึ่งจะระบายแก่ใครก็ได้โดยไม่ทำให้เสียนิสัยนั้น จะต้องเป็นคนที่มีพื้นฐานในทางคุณธรรมอย่างเพียงพอ เช่นคนที่ได้รับการศึกษาดี มีจิตใจสูง รู้สึกเคารพในตนเองได้ บุคคลประเภทนี้แม้บางครั้งจะเกิดอารมณ์วู่วามแสดงกิริยาที่ไม่สมควรออกมา แต่แทนที่จะทำให้เขาเสียนิสัย กลับจะทำให้เขามีนิสัยดีขึ้นโดยลำดับ เพราะทุกครั้งที่แสดงกิริยาที่ไม่ดีออกมานั้น หลังจากนั้นเขาจะรู้สึกละอายตนเอง สำนึกในความผิดของตนเองยิ่งขึ้น เพราะฉะนั้น จึงทำให้จิตใจของเขาดีขึ้นโดยลำดับ การกระทำความผิดของคน ที่ได้รับการศึกษามาดีนั้นเป็นวิธีธรรมชาติที่จะช่วยให้คน ๆ นั้นดีขึ้น

ที่เรียกว่าเป็นวิธีธรรมชาติ ก็เพราะโดยธรรมดาคนที่ได้รับการศึกษามาดี และอบรมมาดีแต่ไม่ดีถึงขนาด ทุกคนก็ย่อมจะต้องทำความผิดไม่อย่างใดก็อย่างหนึ่ง หรืออาจจะหลายอย่างก็ได้ การกระทำความผิดของบุคคลประเภทนี้ จะช่วยทำให้สันดานชั่วที่ยังเหลืออยู่หมดไป แต่สำหรับเด็ก ๆ หรือคนมีอายุแต่จิตใจยังไม่สูง ทางปฏิบัติที่ถูกสำหรับบุคคลประเภทนี้ก็คือ จะต้องควบคุมให้อยู่ในกรอบของการกระทำที่ถูกต้องอยู่เสมอ จนกว่าคุณธรรมจะฝังอยู่ในจิตใจของเขาอย่างเพียงพอ จึงจะปล่อยให้เป็นอิสระได้

การระบายอารมณ์ ในความหมายอีกอย่างหนึ่งก็คือ การขูดเกลากิเลส หรือการค่อย ๆ เอากิเลสออกจากสันดานทีละเล็กละน้อย ตามหลักพระพุทธศาสนาถือว่า คนที่จะละกิเลสได้จะต้องมีศีลมีสมาธิและมีปัญญา คนที่ถือศีลได้ย่อมหมายถึงการหัดบังคับตัวเอง ไม่ให้กระทำหรือไม่ให้พูดในสิ่งที่จะก่อให้เกิดความทุกข์ความเดือดร้อน ทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น เช่นถ้าหากเราถือศีลข้อปาณาติบาต และอทินนาทานได้ ก็หมายความว่า ความโหดร้ายทารุณ ความเห็นแก่ตัว ความโลภจะค่อย ๆ เบาบางลง อย่างนี้เป็นต้น และถ้าเราถือศีลได้อย่างเด็ดขาด จนกระทั่งการถือศีลกลายเป็นนิสัยสันดาน ก็หมายถึงความรู้สึกชั่วร้าย ที่จะเป็นเหตุให้ผิดศีลได้หมดไปจากสันดานแล้ว ส่วนคนที่ยังถือศีลไม่ได้และไม่ตั้งใจจะถือนั้น ก็หมายถึงว่าเขายังบังคับตัวเองไม่ได้ ชอบทำอะไรตามอารมณ์ และผลที่เกิดขึ้นจะมีอย่างไร ก็ลองพิจารณาดู และควรจะจำหลักไว้อย่างหนึ่งว่า ถ้าคนเราปล่อยตัวทำอะไรไปตามอารมณ์ ความเคยชินในเรื่องนี้ก็จะมีมากขึ้นโดยลำดับ ต่อมาภายหลังในเมื่อรู้สึกตัวว่าเป็นสิ่งที่ไม่ดีตั้งใจจะเลิก ก็จะเห็นได้ว่ากว่าคนนั้นจะเลิกได้จริงต้องใช้เวลานานมาก ฉะนั้น การระบายอารมณ์ ซึ่งหมายถึงการแสดงออกซึ่งความรู้สึกซึ่งมีอยู่ในใจออกมาเป็นคำพูดหรือการกระทำนั้น ถ้าหากไม่มีขอบเขตหรือไม่มีกฎเกณฑ์อะไรเลย ผลที่ได้รับนั้นแทนที่จะทำให้จิตใจเราสูงขึ้นมันก็กลับจะทำให้จิตใจต่ำลง

อนึ่ง ขอให้สังเกตดูว่า แม้ในทางพระพุทธศาสนาจะเต็มไปด้วยข้อปฏิบัติที่เข้มงวด และละเอียดถี่ถ้วนมากมาย จนกระทั่งรู้สึกว่าคำสอนของพระพุทธเจ้ายากเกินไป ปฏิบัติตามไม่ได้แล้วก็ลงความเห็นว่าไม่มีประโยชน์ เพราะปฏิบัติไม่ได้เอาไปใช้ไม่ได้นั้น แต่ถ้าพิจารณาดูให้ดีแล้วจะเห็นว่าคำสอนของพระพุทธเจ้าทุกบทเคยมีผู้ปฏิบัติได้แล้วทั้งสิ้น แต่ที่บางคนพูดว่าเขาปฏิบัติไม่ได้นั้น เป็นเพราะจิตใจของเขายังไม่ถึงขั้นนั้น แต่ความเป็นจริงคำสอนของพระพุทธเจ้าใน

ส่วนที่เราสามารถจะปฏิบัติได้นั้นมีอยู่มากมายทีเดียว ขอให้จำไว้อีกอย่างหนึ่งว่า ตามหลักพระ-พุทธศาสนาไม่มีการบังคับให้ต้องเชื่อหรือต้องทำตาม พระพุทธเจ้าต้องการให้คนเชื่อด้วยศรัทธา คือมีความเลื่อมใสเห็นประโยชน์แล้วจึงค่อยเชื่อ และต้องการให้ปฏิบัติไปตามสติปัญญาของตัวเอง เช่นศีลข้อที่หนึ่ง ในเมื่อเราไม่สามารถจะปฏิบัติอย่างเคร่งครัดเหมือนอย่างกับพระ เราก็อาจจะตัดทอนหรือกำหนดหลักเกณฑ์ให้พอดีสำหรับตัวเองก็ได้ เช่นถ้าเราจำเป็นที่จะต้องฆ่าสัตว์ที่เป็นอาหารเราก็ทำได้ พระพุทธเจ้าไม่ได้ทรงบังคับ แต่เราก็ต้องยอมรับด้วยข้อเท็จจริงว่าเมื่อเรายังฆ่าสัตว์อยู่ก็แสดงให้เห็นว่า ความเป็นห่วงตัวเองชนิดเห็นแก่ตัวยังไม่หมดไปจากสันดาน เพราะฉะนั้น มันก็ต้องมีผลเสียหาย ที่เกิดจากส่วนนี้ตามฐานะ แต่ในเมื่อเรายังมีการงดเว้นการฆ่าอย่างอื่นได้อีกมากมาย เป็นต้นว่า เราไม่ยอมฆ่าสัตว์เพื่อเห็นแก่ความสนุก ไม่ยอมฆ่าสัตว์ที่มีคุณหรือสัตว์ที่ไม่จำเป็นจะต้องฆ่า และสำหรับมนุษย์ก็ยิ่งตั้งใจที่จะเว้นให้ได้จริง ๆ อย่างนี้เป็นต้น ในส่วนที่เราละเว้นได้นี้ มันก็ต้องมีอานิสงส์ตามฐานะอีกเหมือนกัน เมื่อถือโดยนัยนี้ เราก็สามารถปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้าได้โดยไม่ยากในเมื่อเรามีกฎเกณฑ์อยู่บ้างในการทำอะไรตามใจเช่นนี้ ความกดดันก็จะไม่เกิด และผลที่จะได้จริง ๆ ซึ่งเป็นประโยชน์มาก ก็คือทำให้เรารู้แจ้งในเรื่องความดีความชั่วซึ่งเมื่อมีปัญญาขึ้นมาแล้ว การที่จะบังคับตัวเองหรือไม่ทำอะไรตามอารมณ์ก็จะง่ายขึ้น.



สุข-สันติ

โดย

อาจารย์พร รัตนสุวรรณ

ประโยชน์ของความรัก

ความรักทำให้คนเรามีความสุข ทำให้จิตใจสดชื่นแจ่มใสร่าเริง ทำให้มีกำลังใจทำงาน ทำให้เกิดความเสียสละ ความรักเป็นรากฐานสำคัญที่สุดที่จะทำให้คนเรามีความเจริญก้าวหน้า ชีวิตที่ปราศจากความรักถึงแม้หากจะไม่ตาย แต่ก็เหมือนกับได้ตายไปแล้ว เพราะจะมีแต่ความเหี่ยวแห้ง ความทรมาน ความเบื่อหน่ายท้อแท้ ความชื่นบานไม่มี ความรกมีคุณค่าอย่างไร ก็ขอให้สังเกตจากชีวิตภายในครอบครัว พ่อแม่จะมีความสุขอย่างยิ่งในเมื่อได้อยู่ในท่ามกลางระหว่างลูก ๆ สามีกับภรรยาก็จะมีความสดชื่น มีกำลังใจที่จะต่อสู้กับอุปสรรคทุกอย่าง ในเมื่อต่างฝ่ายต่างรักกันอย่างลึกซึ้ง และการที่คนเราอยู่รวมกันเป็นหมู่เป็นคณะ ตลอดถึงรวมกันเป็นประเทศชาติก็โดยอาศัยความรักเป็นรากฐานสำคัญยิ่ง

ความรักครั้งแรก

ความรักมีหลายอย่าง มีหลายระดับ แต่ความรักที่คนเรามีอยู่เสมอตลอดเวลาทุกขณะจิต ไม่ว่าจะเป็นเวลาหลับหรือเวลาตื่น ไม่ว่าจะอยู่ในที่ไหนในสถานะการณ์อย่างไร ก็แสดงออกมาให้เห็นได้เสมอ ความรักที่ว่านี้ก็คือ ความรักตัวเอง ซึ่งเป็นความรักที่อยู่เหนือความรักใด ๆ ทั้งสิ้น แต่พอคนเราเริ่มรู้จักพ่อแม่ ความรักต่อพ่อแม่ก็ได้เกิดขึ้น เพราะพ่อแม่เป็นบุคคลแรกที่เด็กรู้จัก และเด็กเริ่มรู้สึกว่าพ่อแม่ได้ให้ความอบอุ่น ได้ช่วยแก้ปัญหาต่าง ๆ ให้กับตัวเอง ขอให้สังเกตว่าความรักพ่อแม่ของเด็กทารกนั้น เริ่มต้นไปจากความรักตวเอง กล่าวคือ โดยสัญชาตญาณคนเราทุกคนรักตัวเองอยู่แล้ว ฉะนั้นในเมื่อมีใครช่วยเหลือตัวเรา เราก็ย่อมจะรักคนคนนั้น หรือสิ่งไหนที่เกื้อกูลให้ความสุขให้ความสะดวกสบายแก่เรา เราก็รักสิ่งนั้น เพราะ

ฉะนั้น ขอได้โปรดจำไว้ให้ดีว่า ความรักตัวเองเป็นรากฐานของความรักอย่างอื่นทุกอย่าง พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ว่า นตฺถิ อตฺตสมํ เปมํ ความรักเสมอด้วยตนไม่มี การที่คนเรามีความแจ่มใสร่าเริง สาเหตุส่วนใหญ่ก็เนื่องมาจากความรักความพอใจในตัวเอง เช่นคนที่เกิดมาร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ รูปร่างหน้าตาดี ใคร ๆ ก็สนใจ ก็จะรู้สึกมีความสุข จงพยายามอ่านความรักให้ออก อ่านให้เข้าใจอย่างแจ่มแจ้ง เพราะความรักเป็นสิ่งที่แม้จะให้ความสุขอย่างมากมายก็จริง แต่ความทุกข์ทุกอย่างก็เกิดมาจากความรักทั้งนั้น เพราะฉะนั้น เราจะต้องพยายามศึกษาเรื่องนี้ให้ดี เราจะให้รู้จักแก้ไขปัญหาเกี่ยวกับความรัก ซึ่งถ้ารู้จักปรับปรุงและรักษาไว้ให้ถูกวิธีแล้ว เราก็จะมีความชื่นบานอยู่เสมอ

ความรักที่บริสุทธิ์

ความรักของพ่อแม่ที่มีต่อลูกเป็นความรักที่บริสุทธิ์มาก เพราะเป็นความรักที่เต็มไปด้วยความเสียสละและการให้อภัยอยู่เสมอ พ่อแม่จะเสียสละได้ทุก ๆ อย่างแม้กระทั่งชีวิตของตนเพื่อลูก และพ่อแม่จะมีความสุขอย่างยิ่ง ในเมื่อเห็นลูกมีความสุขมีความร่าเริงแจ่มใส แม้ว่าตนเองจะลำบากเหน็ดเหนื่อยสักเพียงไรก็ทนได้ บางครั้งที่พ่อหรือแม่พูดกับลูกว่า พ่อเหนื่อยเหลือเกิน หรือแม่เหนื่อยเหลือเกิน ต้องพักสักหน่อย ก็ขอให้เข้าใจเถิดว่า มันเป็นคำพูดที่พ่อหรือแม่พูดด้วยความภูมิใจที่ตนเองต้องเหน็ดเหนื่อยเพราะลูก หรือในบางครั้งพ่อหรือแม่จะพูดว่า ลูกคนนี้มันซนดื้ออะไรทำนองนั้ ก็ขอให้เข้าใจเถิดว่า ในคำพูดประโยคนั้นพ่อแม่ไม่ได้ยึดถือเอาเป็นจริงจังอะไรนัก เพราะทั้งที่รู้สึกว่าลูกไม่ดี แต่ก็ยังรักอยู่นั่นเอง ความรักของพ่อแม่ที่มีต่อลูกจึงเป็นความรักที่ลึกซึ้งยิ่งกว่ารักใด ๆ ขอให้สังเกตว่า ถ้าคนเราไม่มีความรักในแบบที่พ่อแม่มีต่อลูกแล้ว สิ่งสวยงามต่าง ๆ ความเจริญต่าง ๆ อย่างที่เราเห็นอยู่ทุกวันนี้จะเกิดขึ้นไม่ได้เลยเป็นอันขาด

รักคนอื่นคือรักตนเอง

โปรดอย่าลืมว่า ความรักที่สูงส่งยิ่งใหญ่ยิ่งกว่าความรักใด ๆ นั้นคือ ความรักตนเอง พ่อแม่ส่วนมากไม่เข้าใจและไม่เฉลียวใจเลยว่าความรักที่ตนเองมีต่อลูกนั้นที่แท้ก็คือ ความรัก

ตนเองที่สะท้อนออกมาให้เห็น ความรักลูกก็คือภาพสะท้อนของความรักตัวเอง ทั้งนี้ก็เพราะพ่อแม่ทุกคนย่อมมีความรู้สึกอยู่เสมอว่า ลูกก็คือเลือดเนื้อเชื้อไขของตัวเอง เป็นสิ่งที่แยกไปจากตัวเอง หรือถ้าจะพูดให้ถูก ลูกก็คือตัวแทนของตัวเองทุกอย่างนั่นเอง โดยธรรมดาคนเราย่อมรักแขนขาของตน เพราะแขนขาเป็นส่วนหนึ่งของตัวเรา เป็นสิ่งที่จำเป็นจะต้องใช้และก็ใช้ได้ดีด้วย ด้วยเหตุนี้จึงได้มีความรักต่อแขนและขาของตัวเอง ถ้ายิ่งอวัยวะส่วนไหนสำคัญมาก เช่น ดวงตา ก็ยิ่งรักมาก ในทำนองเดียวกัน ลูกก็คือตัวแทนทั้งร่างกายและจิตใจของพ่อแม่ ในเมื่อพ่อแม่รักร่างกาย และจิตใจของตนเองฉันใด ก็ย่อมจะต้องรักลูกฉันนั้น และที่ปรากฏว่ารักยิ่งกว่าตัวเอง ก็เพราะรู้ว่าตัวเองกำลังจะแก่ลงไปทุกวัน ความแข็งแรงความสวยงามก็ค่อย ๆ หมดไป อนาคตที่นึกหวังเอาไว้ก็ค่อยห่างไกลออกไปทุกที และบางอย่างก็หมดหวังไม่มีโอกาสจะได้เลย ส่วนลูกกำลังเจริญเติบโตกำลังน่ารักขึ้นทุกวัน ๆ ความรุ่งโรจน์อันใดที่ตนเองนึกหวังเอาไว้แต่ไม่มีโอกาส ในเมื่อมีลูกซึ่งเป็นตัวแทน ก็อยากจะให้ลูกได้บรรลุถึงความสำเร็จอันนั้น ซึ่งมันก็มีค่าเท่ากับตัวเอง ได้บรรลุถึงนั่นเอง และอีกประการหนึ่ง ทุกคนย่อมรักสมบัติ รักชื่อเสียง รักตระกูล แต่ก็รู้อยู่ว่าเราจะรักษาสิ่งเหล่านี้เอาไว้ให้คงอยู่ตลอดไปไม่ได้ แต่ลูกสามารถที่จะรักษาเอาไว้ได้ ฉะนั้น จึงได้พยายามทุ่มเทแสวงหาสมบัติต่าง ๆ เอาไว้ให้ลูก ด้วยเหตุนี้เราจึงเห็นได้ว่า ความรักของพ่อแม่ที่มีต่อลูกนั้น ก็คือความรักตัวเองที่แสดงออกมาให้เห็นอย่างชัดเจนนั่นเอง จุดนี้เป็นจุดที่สำคัญมาก พยายามอ่านให้ออก เพราะพ่อแม่ที่ได้รับความทุกข์ทรมานเพราะลูกทั้งหลาย สาเหตุส่วนใหญ่ก็เนื่องมาจากไม่เข้าในความรักที่มีต่อลูก

พิษของความรักอยู่ที่ไหน ?

ความรักเป็นสิ่งที่มีคุณค่าสูงมาก ถ้าคนเราปราศจากความรักก็ไม่สามารถจะมีชีวิตอยู่ในโลกนี้ได้ ถึงแม้จะอยู่ได้ จิตใจก็ต้องเหี่ยวแห้ง และในที่สุดก็ต้องตาย ให้ขอพยายามศึกษาเรื่องความรักให้เข้าใจอย่างละเอียด แล้วจะทำให้เรามีความสุขมีความสดชื่นอยู่เสมอ คนเราทุกคนจะต้องได้รับความทรมานจากความรักเสมอ โดยเฉพาะความรักระหว่างหนุ่มสาว ถ้าผิดหวังเมื่อไรเป็นต้องทำให้เกิดความเศร้าโศก ซึ่งบางคนก็เป็นไปอย่างมากถึงขนาดฆ่าตัวตายก็มี และบางทีก็ก่อให้เกิดความโกรธแค้นอย่างรุนแรง ถึงขนาดฆ่ากันก็มี ส่วนความรักระหว่างพ่อแม่กับลูก

ก็ทำให้เกิดความเศร้าโศกเสียใจได้มาก ทำให้เกิดความโกรธแค้นได้มากเหมือนกัน แต่สำหรับบุคคลที่เข้าใจเรื่องชีวิตอย่างลึกซึ้ง ความผิดหวังเกี่ยวกับเรื่องความรัก ถึงแม้จะทำให้เกิดความทุกข์ก็มีเป็นส่วนน้อย แต่นั่นย่อมหมายว่าความรักของบุคคลประเภทนี้ยังไม่บริสุทธิ์จริง ๆ เพราะถ้าบริสุทธิ์จริง ๆ แล้ว ความผดหวังไม่ว่าจะเกิดขึ้นโดยวิธีไหน ก็ไม่สามารถทำให้บุคคลประเภทนี้เกิดความทุกข์ได้เลยเป็นอันขาด เพราะฉะนั้น ขอให้เรามาศึกษาเกี่ยวกับเรื่องความรักกันให้ละเอียด โดยเฉพาะพยายามศึกษาให้เข้าใจว่าพิษของความรัก มันอยู่ที่ไหน? เกิดจากอะไร?

ก่อนอื่น ขอให้เข้าใจเสียก่อนว่า ความรักก็คือความต้องการ ซึ่งหมายความว่า ถ้าเรารักใครหรือรักสิ่งของอะไร ก็หมายความว่า บุคคลนั้นหรือวัตถุสิ่งนั้นสนองความต้องการได้ ถ้าสนองได้มากและถูกใจมากก็รักมาก ถ้าสนองความต้องการได้น้อย หรือถูกใจน้อยก็รักน้อย อันนี้เป็นกฎธรรมดา เพราะฉะนั้น ไม่ว่าเราจะมองดูความรักของบุคคลประเภทไหน หรือระดับไหนก็ตาม จะต้องพยายามคลำหาให้พบว่า เขาต้องการอะไรจากคนนั้น หรือต้องการอะไรจากสิ่งนั้น ถ้าทราบจุดนี้แล้ว การอ่านความรักก็จะทำได้ง่ายมาก

ความรักคือความต้องการ คนไหนถ้าหากมีความต้องการจากอีกฝ่ายหนึ่งมาก และในเวลาเดียวกัน ตนเองก็เป็นคนเห็นแก่ตัวด้วย ไม่มีนิสัยเสียสละ ความเมตตากรุณาต่อผู้อื่นก็มีน้อย ความยุติธรรมก็มีน้อย บุคคลประเภทนี้ในเมื่อมีความรักเกิดขึ้น ไม่ว่าจะเป็นรักลูก รักสามี รักภรรยา รักเพื่อน หรือรักอะไรก็ตาม ถ้าเกิดความผิดหวังแล้ว ทำให้เกิดความทุกข์มาก หรือทำให้เกิดความโกรธแค้นมาก ถ้ายิ่งพื้นเดิมเป็นคนโหดร้ายทารุณ ใจดำอำมะหิต ความผิดหวังจะทำให้เกิดความโกรธแค้นอย่างรุนแรง ถึงขนาดฆ่ากันตายได้ ก่อนอื่นขอให้ศึกษาความรักระหว่างหนุ่มสาว ซึ่งเราจะสังเกตเห็นได้ง่าย ถ้าหากต่างฝ่ายต่างจะไม่มัวอ้อมค้อมให้เสียเวลา เรื่องก็จะจบได้อย่างง่ายดาย เพราะความประสงค์ของผู้ชายที่มีต่อผู้หญิง และความประสงค์ของผู้หญิงที่มีต่อผู้ชายที่รุนแรงและเป็นตัวนำให้เกิดความรักในแง่อื่นๆก็คือความต้องการในเรื่องกามารมณ์นั่นเอง ขอให้เราศึกษาความรู้สึกนี้จากสัตว์เดียรัจฉาน แล้วจะเห็นได้ง่ายว่าความรักระหว่างหนุ่มสาวคืออะไร แต่เพราะเหตุที่มนุษย์เรามีความฉลาด มีลวดลายมาก และมีคุณธรรมด้วย ความต้องการในเรื่องกามารมณ์จึงไม่แสดงตัวออกมาอย่างชัดเจน มันจะออกมาในรูปอื่นก่อน แต่เนื้อแท้ของมัน ก็คือ ความรู้สึกในด้านกามารมณ์นั่นเอง

จงเปรียบเทียบความรักระหว่างหนุ่มสาว กับความรักที่พ่อแม่มีต่อลูก เราจะเห็นลักษณะที่แตกต่างกันอย่างชัดเจน กล่าวคือ พ่อแม่มีความจริงใจต่อลูก มีความเสียสละเพื่อลูกจริง ๆ มีความรู้สึกรับผิดชอบ และที่สำคัญที่สุดก็คือ มีความยึดมั่นอย่างลึกซึ้งว่าลูกเป็นสมบัติของตัวเองจริง ๆ ส่วนความรักระหว่างสามีภรรยาถึงแม้จะมีการเสียสละต่อกัน มีความจริงใจต่อกัน และยึดถือว่าเป็นสมบัติของตัวเองก็จริง แต่ก็ไม่ลึกซึ้งเท่ากับความรู้สึกของพ่อแม่ที่มีต่อลูก เช่นลูกโดยสัญชาตญาณหรือโดยความรู้สึกที่มีมาแต่กำเนิดย่อมจะรักพ่อแม่ของตัวยิ่งกว่าใคร ๆ และถึงแม้จะมีคนอื่นที่เขารักและนับถือมากขนาดถือว่าเป็นพ่อหรือแม่ได้ แต่ถึงกระนั้นก็ไม่สนิทเท่ากับพ่อแม่ผู้ให้กำเนิด ฝ่ายพ่อแม่ก็เหมือนกัน ถึงจะรักลูกคนอื่นมากสักเพียงไร ก็ไม่มากไปกว่าลูกของตัวเอง ความรู้สึกอย่างนี้ต่างฝ่ายต่างก็รู้สึกโดยสัญชาตญาณ เพราะฉะนั้น ต่างฝ่ายต่างจึงได้รักซึ่งกันและกันอย่างลึกซึ้ง เหมือนกับเรารักอวัยวะส่วนที่สำคัญในร่างกาย เช่นดวงตาหรือหัวใจ ซึ่งเรารู้สึกว่าเป็นของเราจริง ๆ และคนอื่นก็ยอมรับสิทธิของเรา สมมติว่าเราจะเอาลูกตาของคนอื่นมาเปลี่ยนลูกตาของเรา มันก็ไม่ค่อยสนิทใจเหมือนกับลูกตาของเราเองที่มีมาแต่กำเนิด ความรักของพ่อแม่ที่มีต่อลูก และความรักของลูกที่มีต่อพ่อแม่ มันเป็นความรักที่ลึกซึ้งอย่างนี้ เพราะฉะนั้นจึงยากที่จะตัดกันได้ ส่วนความรักระหว่างสามีภรรยา ถึงจะรักกันมากสักเพียงไร มันก็ยังไม่แนบแน่นเหมือนกับความรักระหว่างพ่อแม่กับลูก แต่ในบางครั้งความรักระหว่างหนุ่มสาวที่ปรากฏว่ารุนแรงลึกซึ้งยิ่งกว่าความรักที่ตนเองมีต่อพ่อแม่นั้น นั่นเป็นด้วยความรุนแรงของความพิศวาทที่กำลังสดชื่น แต่ถ้ารสอันนี้เหี่ยวแห้งลงไปแล้วทุกคนก็จะรู้สึกได้ว่าตนเองยังรักพ่อแม่ยิ่งกว่าใคร ๆ ในโลก

ความรักถ้าหากจะเป็นพิษขึ้นมาก็เพราะขาดคุณธรรม เช่นความเมตตากรุณา ความเสียสละ ความยุติธรรม ความอดทน ความกล้าหาญมีไม่พอ ขอให้สังเกตดูว่า การที่พ่อแม่ไม่โกรธลูก ไม่อาฆาตพยาบาทต่อลูก ทั้ง ๆ ที่ลูกดื้อรั้นทำความเดือดร้อนต่าง ๆ มาให้ ก็เพราะพ่อแม่มีความเมตตากรุณาต่อลูกอย่างลึกซึ้ง และในบางครั้งถึงหากพ่อแม่จะเป็นทุกข์หรือโกรธก็เป็นอยู่เพียงระยะหนึ่งเท่านั้น แต่พอลูกเลิกประพฤติชั่ว กลับมาทำตามคำแนะนำของพ่อแม่ พ่อแม่ก็จะรักอีก ความเสียใจหรือความโกรธแค้นต่าง ๆ ก็จะหายไปหมด เสมือนหนึ่งเหตุการณ์ร้ายที่ทำให้เกิดความทุกข์นั้นไม่เคยมี คือแปลว่าพ่อแม่ลืมได้สนิท แต่ตรงกันข้าม ความรักระหว่างสามีกับภรรยา

ถ้าอีกฝ่ายหนึ่งได้ทำความเจ็บช้ำน้ำใจ หรือทำสิ่งที่ไม่พอใจอย่างใดให้ก็ตาม มักจะลืมยาก ถึงแม้จะทำเป็นลืม ไม่พูดถึง ไม่สนใจ แต่ถ้ามีอะไรมาเขี่ยให้นึกถึงความหลัง ก็อดสะเทือนใจหรือเกิดความปวดร้าวขึ้นมาอีกไม่ได้ เว้นไว้แต่คนบางคนซึ่งมีจิตใจสูง เขาก็อาจจะลืมได้สนิท เหมือนกับพ่อแม่ลืมความผิดของลูก

ความรักที่ทรมานคนมากที่สุด ก็คือความรักระหว่างสามีภรรยาหรือระหว่างคู่รัก เพราะความรักอย่างนี้ประกอบด้วยความต้องการอย่างรุนแรง และถ้าเราสังเกตให้ดี เราก็จะพบว่าในรายที่มีการทรมานน้อยในเมื่อเกิดความผิดหวัง หรือในเมื่ออีกฝ่ายหนึ่งไปสร้างเรื่องเดือดร้อนหรือสร้างความเจ็บใจเอาไว้นั้น นั่นเป็นเพราะมีคุณธรรมมาก เช่นความเมตตากรุณามีมาก ความยุติธรรมก็มีมากอย่างนี้เป็นต้น ส่วนคู่ใดถ้าพื้นจิตใจต่ำ เวลาเกิดความผิดหวัง หรือในเมื่ออีกฝ่ายหนึ่งสร้างความเดือดร้อนให้ ความทุกข์ทรมานหรือความโกรธแค้นจะมีมาก

ทำอย่างไรความรักจึงจะไม่เป็นพิษ ?

ทุกคนควรจะต้องมีความรัก เพราะถ้าไม่มีความรักชีวิตก็จะเหี่ยวแห้งและจะไม่มีกำลังใจที่จะทำงานสร้างสรรค์ความเจริญให้แก่ตัวเองและแก่สังคม แต่ก็ไม่ควรจะลืมว่า ถ้าความรักเกิดเป็นพิษขึ้นมา คนเราก็จะหมดกำลังใจในอันที่จะทำงานทุกอย่างเหมือนกัน เพราะฉะนั้นปัญหาสำคัญจึงอยู่ที่ว่า *ทำอย่างไรจึงจะไม่ให้ความรักเป็นพิษขึ้นมา ?* เพื่อให้ท่านเข้าใจถึงความรักชนิดที่ไม่มีการทรมาน ซึ่งในเมื่อเข้าใจได้แล้ว เราก็จะพบวิธีแก้ปัญหาเกี่ยวกับเรื่องเหล่านี้ได้ทั้งหมด

ก่อนอื่นขอให้ทุกคนโปรดเข้าใจเสียก่อนว่า การที่ทางพระพุทธศาสนาสอนให้ตัดความรักและถือว่า "รักมีที่ไหน ทุกข์ย่อมมีที่นั่น" ความรักที่ว่านี้หมายถึงความต้องการที่เจือปนไปด้วยกิเลส หรือความต้องการที่เต็มไปด้วยการเห็นแก่ตัว และขาดคุณธรรมต่าง ๆ ซึ่งความต้องการชนิดนี้เรียกว่าตัณหา และตัณหาจะหยาบหรือละเอียดก็ขึ้นอยู่กับการมีคุณธรรมมากหรือน้อย ซึ่งจะสังเกตได้ว่า คนเราจะทุกข์มากหรือทุกข์น้อยก็ขึ้นอยู่กับความต้องการชนิดนี้ ถ้าความต้องการชนิดนี้มีมาก และรุนแรง ยึดมั่นปล่อยวางไม่ได้ ก็เป็นอันหวังได้ว่า ความรกชนิดนี้จะต้องก่อให้เกิดความทุกข์อย่างมากมาย พระอริยบุคคลทุกองค์นับตั้งแต่พระโสดาบันขึ้นไป ล้วนแต่มีความรักซึ่งทางพุทธศาสนาเรียกว่าความเมตตา ท่านมีความสุข จิตใจร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ

ก็เพราะมีความเมตตาต่อมนุษยชาติและต่อสัตว์ทั้งหลาย ความรักของท่านกว้างขวางมาก และที่ไม่เป็นพิษเป็นภัย ก็เพราะท่านไม่ต้องการอะไรจากคนที่ท่านรัก ท่านมีแต่ความปรารถนาดีต่อมนุษย์และสัตว์ทั้งหลาย ความปรารถนาดีหรือความหวังดีซึ่งท่านมีอยู่เป็นพื้นตลอดเวลา อันนี้เองที่ทำให้ท่านมีความสดชื่นร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ ไม่ว่าจะเข้าไปเกี่ยวข้องกับใคร ถ้ายิ่งคนที่ท่านเข้าไปเกี่ยวข้อง แม้จะไม่ใช่ลูกหลาน ไม่ใช่ญาติ ไม่ใช่เพื่อน แต่ในเมื่อคนเหล่านั้นเป็นคนดี ก็ยิ่งจะเพิ่มความสดชื่นความแจ่มใสให้แก่ท่านมากขึ้น ขอให้สังเกตดูว่า ถ้าเรามีความปรารถนาดีต่อใคร ซึ่งความปรารถนาที่ว่านี้เป็นไปอย่างบริสุทธิ์จริง ๆ คือ ไม่ใช่แสร้งทำ และจะพบว่า คนที่เราปรารถนาดีนั้น เขามีอะไรน่ารักเสมอ คือแปลว่าจะทำให้เขามองเห็นถึงความน่ารักในตัวคนคนนั้น แต่ตรงกันข้าม ถ้าเรามีความปรารถนาร้ายต่อใคร เราจะไม่พบความน่ารักในคนคนนั้น แม้ว่าคนคนนั้น คนอื่นเขาจะลงความเห็นพ้องต้องกันว่าเป็นคนดี เป็นคนน่ารักสักเพียงใดก็ตาม แต่สำหรับคนที่มุ่งร้ายต่อคนผู้นั้น มักจะเห็นแต่สิ่งที่ไม่น่ารักในตัวคนคนนั้น หลักที่กล่าวนี้เป็นความจริง เพียงแต่สังเกตสักนิดหน่อย ก็จะเห็นได้อย่างชัดเจนหรือเห็นได้ทั่ว ๆ ไป ไม่ว่าบ้านไหนก็มีทั้งนั้นตัวอย่างอันนี้ เพราะฉะนั้นจึงนับว่าเป็นบทเรียนที่มีค่ามาก

ความน่ารักไม่น่ารักขึ้นอยู่กับอะไร ?

ความเกลียดหรือความโกรธ ไม่เคยทำให้คนเรามีความสุขเลย ไม่ว่าในกาลไหน ๆ คนที่มีความโกรธหรือมีความเกลียดอยู่ในใจ ไม่ผิดอะไรกับเอาไฟมาสุมไว้ในใจของตัว คนบางคนที่ไม่ค่อยจะได้รับความสุขจากความรัก ก็เพราะสันดานเดิมเป็นคนขี้อิจฉาริษยา หรือเป็นคนมองคนในแง่ร้าย คอยจับผิด หรือไม่เช่นนั้นก็มีนิสัยยกตนข่มผู้อื่น หรือมีนิสัยเหยียดหยามดูถูกผู้อื่น นิสัยที่ไม่ดีต่าง ๆ ดังที่กล่าวมานี้แหละคือสิ่งที่ก่อให้เกิดพิษ ในเมื่อความรักผิดหวังหรือรักไม่ได้ดังใจ ขอให้พยายามพิจารณาให้ละเอียดถึงหลักที่กล่าวมาแล้วว่า สำหรับคนที่มีแต่ความปรารถนาดีต่อผู้อื่น มองคนในแง่ดีอยู่เสมอนั้น ไม่ว่าจะอยู่ที่ไหน อยู่กับใคร แม้แต่คนเลว ๆ ซึ่งใคร ๆ เขาก็เกลียด แต่สำหรับคนที่มีแต่ความหวังดีต่อผู้อื่นนั้น จะมองเห็นถึงความน่ารักไม่อย่างใดก็อย่างหนึ่ง ในบุคคลเหล่านั้น เพราะฉะนั้น ใครจะน่ารักหรือไม่น่ารัก ปัจจัยสำคัญมันไม่ได้อยู่ที่ตัวคนอื่น คือไม่ขึ้นอยู่กับปัจจัยที่ว่า คนนี้เป็นคนน่ารัก ก็เพราะ

รูปร่างหน้าตาดี เพราะเขาเป็นคนดีอย่างนั้นอย่างนี้ หรือเพราะเป็นคนมีความรู้ความสามารถ หรือเพราะเป็นคนมีเงิน เป็นคนมีตระกูล มีมรรยาทดีอะไรทำนองนี้ อันที่จริงสิ่งเหล่านี้ ก็เป็นส่วนประกอบสำคัญที่ทำให้เกิดความรัก แต่ไม่ใช่ปัจจัยสำคัญ ปัจจัยสำคัญมันอยู่ที่ตัวเราเอง กล่าวคือ ถ้าหากเราเป็นคนมีนิสัยมองคนในแง่ดี และมีความปรารถนาดีต่อคนทั้งหลายอยู่เสมอ ใครที่ว่าไม่น่ารัก เราก็จะพบถึงความดีหรือลักษณะบางอย่างที่น่ารัก ซึ่งคนอื่นมักจะมองข้าม ทั้งนี้ก็เพราะเขาผู้นั้นไม่ได้มีความปรารถนาดี จึงมองไม่เห็นถึงความดีของอีกฝ่ายหนึ่ง

พระอริยบุคคลทุกองค์เป็นคนที่มีความปรารถนาดีต่อมนุษย์และสัตว์ทั้งหลายอย่างลึกซึ้งและมั่นคง ทั้งนี้ก็เพราะท่านได้มองเห็นอย่างแจ่มแจ้งว่า การที่ท่านมีความสุขความเจริญและความสำเร็จในชีวิต ก็เพราะอาศัยพื้นจิตใจอันสูงส่งเช่นนี้ ข้าพเจ้าขอเน้นอีกครั้งหนึ่งว่า การที่เราจะมองเห็นว่าใครน่ารักหรือไม่น่ารัก หลักสำคัญอยู่ที่ใจของเราเอง ข้าพเจ้ากล้ารับรองได้ว่า ถ้าคนไหนมีความปรารถนาดีต่อผู้อื่นอยู่เสมอ จะพบว่าทุกคนมีอะไรน่ารักทั้งนั้น พ่อแม่ที่รู้สึกว่าลูกของตัวเองน่ารักมาก หรือบางทีก็รู้สึกจริง ๆ ว่าลูกของตัวเองสวยมาก ทั้ง ๆ ที่ในสายตาของผู้อื่นเขามีความรู้สึกตรงกันข้าม ทั้งนี้เพราะอะไร ? ก็เพราะขึ้นชื่อว่าพ่อแม่ทุกคนที่จะไม่ปรารถนาดีต่อลูกนั้นหาได้ยากมาก ความปรารถนาดีนี้แหละคือตัวการสำคัญที่จะทำให้รู้สึกว่าคนนั้นคนนี้น่ารักอย่างนั้นอย่างนี้ ข้อเท็จจริงอันนี้ ขออย่าได้มองข้ามเป็นอันขาด ถ้าเราเห็นใครชมใคร หรือรักใครด้วยความบริสุทธิ์ใจจริง ๆ ก็ขอให้เชื่อได้ว่า เขาผู้นั้นมีความปรารถนาดีต่ออีกฝ่ายหนึ่งจริง ๆ

ความรักที่เป็นกิเลส

ความรักที่เป็นกิเลสก็คือความต้องการ และความต้องการที่ว่านี้ จะมีลักษณะอย่างเดียวกันกับความต้องการในเวลาที่เราไปซื้อของ กล่าวคือเราต้องการของ เราจึงได้ยอมเสียเงิน และถ้าหากจะมีวิธีไหนทำให้ได้ของมาโดยที่เสียเงินน้อย เราก็เลือกเอาวิธีนั้น และถ้าหากจะได้มาโดยไม่ต้องเสียเงินเลยก็ยิ่งดี ความรักของคนทั่วไปมักเป็นเช่นนี้ เพราะฉะนั้น จึงได้มีการทรมานอยู่เสมอ ส่วนความรักที่ไม่ทรมาน เป็นความรักที่จะนำแต่ความสดชื่นแจ่มใสมาให้นั้น ขอให้นึกถึงคนที่กำลังใส่บาตร หรือคนที่กำลังทำบุญอย่างใดอย่างหนึ่ง คนที่ใส่บาตรเขาก็มีความต้องการ แต่ไม่เหมือนกับความต้องการในการซื้อของ ผู้ที่ใส่บาตรไม่ต้องการอะไรจากพระ

เขาต้องการอย่างเดียวคือต้องการให้พระได้มีอาหาร ต้องการให้พระมีกำลังและมีชีวิต เพื่อที่จะได้ศึกษาเล่าเรียนปฏิบัติในทางศาสนา นี่คือความต้องการของคนที่ใส่บาตร แล้วลองเปรียบเทียบกันดูกับความรักทั่ว ๆ ไป คนที่ใส่บาตรด้วยใจศรัทธาจะรู้สึกเอิบอิ่มเบิกบานในการเสียสละของตนเอง คนที่มีความรักต่อผู้อื่น ซึ่งจะเป็นความรักที่พ่อแม่มีต่อลูก หรือความรักระหว่างสามีภรรยาก็ตาม ถ้าหากในความรักนั้นได้มีศรัทธา หรือมีความเคารพนับถือต่ออีกฝ่ายหนึ่ง หรือมีความเมตตากรุณาอย่างลึกซึ้งต่ออีกฝ่ายหนึ่ง ซึ่งตัวเองรู้สึกว่าอยากจะให้อีกฝ่ายหนึ่งมีความสุขความเจริญจริง ๆ ไม่ได้นึกถึงผลของการตอบแทนว่าเขาจะให้อะไรแก่เราบ้าง ถ้าหากคนไหนมีน้ำใจอย่างนี้ ก็เป็นการแน่นอนว่าเขาผู้นั้นจะต้องมีความสดชื่นร่าเริงอยู่ในความรักเสมอ และความรักก็ยากที่จะเป็นพิษขึ้นมาได้ คนทั้งหลายได้รับความทุกข์ทรมานจากความรัก ก็เพราะมีนิสัยเห็นแก่ตัว คิดแต่จะเอาเปรียบอีกฝ่ายหนึ่ง ความปรารถนาดีต่ออีกฝ่ายหนึ่งมีน้อยเกินไป ถ้ายิ่งความยุติธรรมหรือน้ำใจนักกีฬาไม่ค่อยมีอยู่ด้วยแล้ว เวลาเกิดความผิดหวัง ก็ยิ่งจะได้รับความทุกข์ทรมานเพิ่มขึ้นอย่างมากทีเดียว และจงพิจารณาดู ความทุกข์ที่เกิดขึ้นในเวลาผิดหวังนั้นใครเป็นผู้ก่อให้เกิด ? ต้นเหตุของมันอยู่ที่ไหน ? ความจริงข้อนี้มักจะมองข้าม

จริงอยู่ ในวิสัยของปุถุชนไม่มีใครที่จะไม่มีความรักที่เต็มไปด้วยการเสียสละ มีแต่จะให้ฝ่ายเดียว ความจริงข้อนี้ข้าพเจ้ารู้ดี แต่ที่ต้องเขียนอธิบายถึงความรักในระดับสูง ทั้งที่รู้อยู่ว่าคนส่วนมากปฏิบัติตามไม่ได้ ทั้งนี้ก็เพื่อต้องการจะให้คนทั้งหลายได้พิจารณาตัวเองเสียบ้าง ทุกคนอยากมีความรัก แต่ไม่เข้าใจความรัก ไม่ทราบว่าความรักคืออะไร ? และไม่ทราบว่า ทำไมความรักจึงทรมานได้ ? ข้าพเจ้าหวังว่าหลักวิชาที่อธิบายมาโดยสังเขปนี้ จะเป็นเครื่องเตือนใจให้เราทั้งหลายค่อย ๆ แก้ไขตัวเอง และในที่สุดความรักของเราก็จะค่อย ๆ บริสุทธิ์ขึ้น มีคุณค่าสูงขึ้น ซึ่งบางคนก็อาจจะใช้เวลาไม่นาน แต่บางคนก็อาจจะต้องใช้เวลาหลายชาติทีเดียวกว่าจะแก้ไขตนเองให้ดีขึ้นได้

วิธีเปลี่ยนความรักให้บริสุทธิ์

โปรดจำไว้ให้แม่นว่า ความรักทุกอย่างเกิดขึ้นจากความรักตัวเอง และการที่คนเรารักตัวเอง เช่น รักร่างกาย ก็เพราะร่างกายสนองตามต้องการได้ ขอให้สังเกตว่าพื้นเดิมของคนเรา

ทุกคนตั้งแต่เดิมมาแล้ว ย่อมมีความอยากหรือความต้องการต่าง ๆ เช่น ต้องการดู ต้องการฟัง ต้องการไปโน่นมานี่ ต้องการทำสิ่งนั้นสิ่งนี้ และแล้วร่างกายก็ได้สนองความต้องการได้เกือบทุกอย่างมาตั้งแต่เกิด เพราะฉะนั้น จึงได้เกิดความรักต่อร่างกาย เช่นเดียวกับคนเรารักเงินมาก ก็เพราะเงินสนองความต้องการได้มาก และการที่เด็กทารกทุกคนมีความรักพ่อแม่ ก็เพราะพ่อแม่ได้ให้ความช่วยเหลือมาตั้งแต่แรกเกิด และเมื่อโตขึ้นมา รู้ว่าพ่อแม่เป็นผู้กำเนิด ก็ยิ่งรักมาก เพราะทุกคนต้องการมีชีวิตรักชีวิตของตัวเองอยู่แล้ว ต่อมาภายหลังความรักได้ขยายวงกว้างออกไป คือรู้จักรักพี่น้องรักเพื่อน ตลอดถึงรักเพศตรงกันข้าม ก็เนื่องจากบุคคลเหล่านี้สนองความต้องการได้นั่นเอง หรือพูดอีกนัยหนึ่งคือได้ช่วยเหลือให้ความต้องการสำเร็จสมความประสงค์ การอ่านความรัก อย่าลืมหลักอันนี้เป็นอันขาด เพราะหลักดังที่กล่าวมานี้ เป็นพื้นฐานของความรักทุกอย่าง และการที่เราจะเปลี่ยนแปลงความรักให้ดีขึ้น คือให้มีพิษน้อยลง ให้ความรักเป็นไปเพื่อประโยชน์โดยส่วนเดียว ไม่ก่อให้เกิดโทษนั้นจำเป็นจะต้องรู้ถึงพื้นฐานอันนี้ จึงจะเปลี่ยนได้เป็นผลสำเร็จ

ความรักที่ต่ำ เป็นความรักที่นำความทุกข์มาให้ในเมื่อผิดหวัง ก็คือความรักที่ไม่มีคุณธรรม ไม่มีการเสียสละ เช่นคนบางคนความรักของเขาก็คือ ความต้องการแบบไปซื้อของ ความรักแบบนี้ในเมื่อผิดหวังแล้วที่จะไม่นำความทุกข์มาให้นั้นเป็นอันว่าไม่มี ทุกคนต้องการความรัก เพราะความรักให้ความสุข แต่ความรักส่วนมากนำความทุกข์มาให้ทั้งนั้น และในเมื่อความรักนำความทุกข์มาให้ ก็อยากจะปฏิเสธความรัก อยากจะหลีกหนีความรักไปให้ไกล แต่แล้วก็หนีไม่พ้น เพราะคนเราก็เหมือนปลา ซึ่งแม้ในบางครั้งปลาจะเกลียดน้ำ เพราะน้ำเน่าหรือน้ำเกิดเป็นพิษ หรือเพราะน้ำตรงที่มันอยู่นั้นมีอันตราย หรือเพราะเหตุใดก็ตาม ปลาก็จะพยายามหนีน้ำ แต่มันจะพยายามหนีน้ำที่ไม่ดีสักเพียงไรก็ตาม มันก็หนีน้ำไม่พ้น. เพราะปลาเกิดจากน้ำต้องอยู่ในน้ำ เมื่อปราศจากน้ำ ปลาก็ต้องตาย คนเราก็เหมือนกัน จะปฏิเสธความรักหรือหนีความรัก ย่อมทำไม่ได้ เพราะความรักทำให้คนเราเกิดมา ความรักทำให้คนเรามีความสุขความเจริญ เพราะฉะนั้น ปัญหาสำคัญจึงมีอยู่แต่เพียงว่า ทำอย่างไรจึงจะเปลี่ยนหรือปรับปรุงความรักไม่ให้เป็นพิษ ไม่ใช่ให้หนีความรัก เพราะมันเป็นไปไม่ได้

ขอให้สังเกตว่า ความรักของพ่อแม่ที่มีต่อลูกนั้นเป็นความรักที่บริสุทธิ์ และทำให้พ่อแม่มีความสุขมากในเมื่อเห็นลูกมีความสุขมีความเจริญ ทั้งนี้ก็เพราะความรักของพ่อแม่ประกอบไป

ด้วยคุณธรรมหลายอย่าง ความรักระหว่างหนุ่มสาวก็เหมือนกัน ถ้าหากผู้ใดพื้นเดิมเป็นคนเสียสละไม่เห็นแก่ตัว และมีคุณธรรมอย่างอื่นอีกหลายอย่าง เช่นมีน้ำใจเป็นนักกีฬา มีความยุติธรรม รู้จักคิดจากแง่ของคนอื่น ไม่ทำอะไรเอาแต่ใจของตัวเอง คนประเภทนี้ความรักจะทรมานน้อยที่สุดในเมื่อเกิดความผิดหวัง ซึ่งเรื่องที่ว่านี้ก็ได้เคยอธิบายมาแล้ว แต่ที่ต้องนำมากล่าวซ้ำอีก ก็เพื่อต้องการจะให้ผู้อ่านได้ตระหนักถึงเรื่องนี้ให้มากยิ่งขึ้น เพราะหลักสำคัญที่เราจะนำมาแก้ไขตัวเอง เพื่อให้ความรักสดชื่นอยู่เสมอนั้นอยู่ที่ต้องพยายามสร้างคุณธรรมต่าง ๆ ให้มีขึ้นที่ตนเอง แต่การที่คนเราจะสร้างคุณธรรมให้มีขึ้นได้นั้น จำเป็นต้องศึกษาหัวข้อดังต่อไปนี้ให้เข้าใจดีเสียก่อน คือ :–

๑. ความสมหวังให้คุณและโทษอย่างไร ?

เราจะต้องพิจารณาให้เข้าใจอย่างถ่องแท้ทีเดียว ว่าความสุขที่เกิดจากการอยากได้อะไรแล้วได้สมปรารถนานั้น มันดีและไม่ดีอย่างไร จุดนี้ต้องพิจารณาให้แจ่มแจ้ง เช่นเด็กอยากจะกินอะไร เมื่อได้สมความปรารถนา เด็กก็มีความสุข แต่จงดูต่อไป เด็กที่ถูกตามใจอยากได้อะไรเป็นต้องได้เสมอ อยากทำอะไร อยากจะไปไหนก็ได้สมความปรารถนา เด็กประเภทนี้มีความสุขจริง แต่ผลเสียหายเล่ามีอะไรบ้าง ? เด็กจะกลายเป็นคนเจ้าอารมณ์ เอาแต่ใจตนเอง ใครขัดใจไม่ได้ และมักจะสำคัญว่าตนเองเป็นบุคคลสำคัญ และจะเกิดความรู้สึกว่า คนอื่นต้องตามใจฉัน ใครจะขัดใจฉันไม่ได้ เพราะเหตุการณ์ที่ผ่านมาสอนให้เด็กเข้าใจอย่างนั้น ในเมื่อเด็กมีนิสัยเป็นคนเจ้าอารมณ์เช่นนี้ ผลร้ายจะเป็นอย่างไร ? เขาจะมีชีวิตอยู่อย่างเป็นสุขเสมอได้หรือไม่ ? อย่าลืมว่าไม่มีใครในโลกที่ปรารถนาอะไรแล้ว จะต้องได้ทุกอย่าง และก็ไม่มีใครที่จะมีคนอื่นทำอะไรถูกใจเสมอ การพลัดพรากจากสิ่งที่รัก ประสบสิ่งที่ไม่รัก ปรารถนาสิ่งใดไม่สมหวัง เหตุการณ์ที่ว่านี้เป็นสิ่งที่ทุกคนจะต้องประสบ เหมือนกับเมื่อคนเราเกิดมาในโลก ถึงอย่างไรเสียก็ต้องถูกแดด ถูกฝน ถูกลมบ้าง ไม่มากก็น้อย ปัญหาสำคัญมีอยู่ว่า ถ้าหากคนไหนถูกแดดถูกฝนทีไรหรือถูกลมทีไร เป็นไม่สบายเกือบทุกครั้ง ก็แสดงให้เห็นว่าร่างกายอ่อนแอมาก เป็นคนขี้โรคแล้วจะหาความสุขได้อย่างไร ในทำนองเดียวกัน คนที่ถูกตามใจจนเคยตัว อยากได้อะไร อยากทำอะไร เป็นต้องได้เสมอ แต่ถ้าผิดหวังเมื่อไร เป็นต้องเกิดความทุกข์ทุกครั้ง เมื่อเป็นเช่นนี้จะถือว่าเป็นคนที่มีจิตใจสมบูรณ์ มีสุขภาพทางจิตดีได้อย่างไร และแน่นอนคนประเภทนี้แม้จะ

มีเงิน มีความรู้ มีอำนาจเป็นใหญ่เป็นโตสักขนาดไหนก็ตาม การที่จะมีจิตใจสบายแจ่มใสร่าเริงอยู่เสมอเป็นสิ่งที่เป็นไปไม่ได้ โดยธรรมดาคนเราจะต้องตากแดดตากฝนตากลมบ้าง ร่างกายจึงจะแข็งแรง ในทำนองเดียวกัน คนเราทุกคนจะต้องได้รับความผิดหวังบ้าง ไม่เช่นนั้นจิตใจจะสมบูรณ์ขึ้นมาไม่ได้เป็นอันขาด

๒. ทำอย่างไร เมื่อผิดหวังจึงจะไม่เกิดความทุกข์?

เมื่อความจริงมีอยู่ดังที่กล่าวมา ปัญหาสำคัญจึงมีอยู่ว่า ทำอย่างไร ในเมื่อเกิดความผิดหวัง หรือในเมื่อถูกขัดใจ หรือในเมื่อคนอื่นเขาทำอะไรไม่ถูกใจ หรือจะต้องพลัดพรากจากบุคคลและสิ่งของอันเป็นที่รัก แล้วความทุกข์ไม่เกิด? นี้เป็นจุดสำคัญมาก คนส่วนมากที่ไม่คิดเสียสละ ไม่คิดสร้างคุณธรรมให้เกิดขึ้น ก็เพราะไม่เข้าใจถึงจุดอันตรายอันนี้ ที่กล่าวว่าเป็นจุดอันตรายก็คือ ตราบใดที่เรายังเอาชนะเหตุการณ์ไม่ได้ เช่นผิดหวังทีไร เป็นต้องเกิดความทุกข์เสมอ ก็แปลว่าเราจะพ้นทุกข์ไม่ได้ จะหนีความทุกข์ไม่พ้น และคำว่าหนีไม่พ้นนี้หมายความว่า แม้จะตายไปแล้ว หรือเหตุการณ์จะดีขึ้นแล้วก็ตาม ความทุกข์อย่างที่เคยเกิดหรือเคยมีมาแล้ว มันจะต้องมีอีกอย่างแน่นอนในเมื่อยังเอาชนะมันไม่ได้ ความตายไม่ใช่วิธีหนีความทุกข์ คนส่วนมากไม่เข้าใจเรื่องตายแล้วเกิดไม่เข้าใจเรื่องกฎของกรรม เพราะฉะนั้น จึงมักคิดกันว่าความตายเป็นวิธีสุดท้ายที่จะทำให้พ้นทุกข์ แต่ความเป็นจริงแล้ว คนที่เอาชนะความทุกข์ในปัจจุบันนี้ได้เท่านั้น ความตายจึงจะช่วยให้พ้นทุกข์ได้ ถ้าในปัจจุบันยังเอาชนะไม่ได้ ตายแล้วเกิดมาอีกก็ต้องทุกข์อีก ความตายไม่เคยช่วยให้ใครพ้นจากความทุกข์ได้เลย ในเมื่อยังเอาชนะความทุกข์ในปัจจุบันไม่ได้ ถ้าจะช่วยก็เพียงแต่ทำให้มันระงับไปชั่วคราวเท่านั้น

๓. ถ้าในปัจจุบันยังเอาชนะทุกข์ไม่ได้ ต่อไปก็ต้องทุกข์อีก

ถ้าในปัจจุบันยังมีทุกข์ ในเมื่อเกิดความผิดหวังก็แปลว่าพ้นทุกข์ไม่ได้ ทั้งนี้เพราะอะไร? ก็เพราะความทุกข์ทุกอย่าง เมื่อมันเกิดขึ้นในใจแล้ว มันมีวิบากเกิดขึ้นในสันดาน วิบากของความทุกข์ที่เกิดขึ้นในสันดานนั้นคือเมล็ดพืชหรือเชื้อแห่งความทุกข์ ซึ่งต่อมาภายหลังมันจะต้องงอกขึ้นมาอีก คือแปลว่า ความทุกข์อย่างที่เคยมีมันจะต้องเกิดอีกอย่างแน่นอน และความทุกข์อันใดถ้าเกิดบ่อย ๆ วิบากของมันก็มีมากขึ้น วิบากเป็นสิ่งที่มีอยู่ในสันดาน และเป็นสิ่งที่ไม่ตาย

ไม่มีสิ่งใดที่จะทำให้มันตายได้หรือสูญสิ้นไปได้ นอกจากจะกำจัดอวิชาตัณหาอุปาทานให้หมดไปเท่านั้น จึงจะสามารถทำให้วิบากหมดสิ้น คือไม่งอกขึ้นมาอีกไม่ก่อให้เกิดผลขึ้นมาอีก และคนเราเมื่อตายก็ตายแต่ร่างกายแต่วิบากยังอยู่ วิญญาณยังอยู่ และด้วยเหตุนี้เองวิบากที่มีอยู่ในวิญญาณจึงต้องให้ผลออกมาอีก โปรดจำไว้ให้ดีว่าการที่คนเรามีความทุกข์เกิดขึ้นเสมอในชาติปัจจุบัน ในเมื่อเกิดความผิดหวังหรือถูกขัดใจ หรือเพราะอะไรก็ตาม ทั้งนี้ก็เพราะในอดีตเรายังไม่เคยเอาชนะมันได้ วิบากของความทุกข์ยังมีอยู่ในสันดาน เมื่อมาประสบเหตุการณ์อย่างที่เคยเป็นมาเมื่อก่อน ความทุกข์จึงได้เกิดขึ้นอีก เหมือนกับเมล็ดพืชที่ไม่เน่าไม่เสีย เมื่อมาได้รับดินฟ้าอากาศที่เหมาะสม คือดินฟ้าอากาศอย่างเดียวกับที่มันได้เคยรับมา มันก็จะต้องงอกขึ้นมาอีก ความจริงอย่างนี้คนส่วนมากไม่ทราบ เพราะถ้าคนไหนทราบอย่างแจ่มแจ้งจริง ๆ แล้ว การเห็นแก่ตัวซึ่งเป็นภัยอย่างใหญ่หลวงที่ทำให้ความรักเกิดเป็นพิษ เขาจะต้องพยายามละอย่างแน่นอน และในเวลาเดียวกัน เขาจะต้องพยายามสร้างคุณธรรมต่าง ๆ ให้เกิดขึ้น เพราะมันไม่มีทางอื่นที่จะแก้ไขปัญหาข้อนี้ได้ ขอให้นึกถึงความรักของพ่อแม่ที่มีต่อลูก ความรักของครูบาอาจารย์ที่มีต่อศิษย์ ทำไมความรักอย่างนี้จึงเป็นความรักที่สดชื่นแจ่มใส ทำให้มีกำลังใจที่จะต่อสู้อุปสรรคต่าง ๆ และเมื่อผิดหวังหรือถูกขัดใจ ก็มักจะให้อภัยได้เสมอ ความรักไม่เป็นพิษถ้ายิ่งคนไหนมีคุณธรรมสูง ความรักเต็มไปด้วยการเสียสละและมีความยุติธรรม พิษของความรักก็จะน้อยลงไปโดยลำดับ และในเวลาเดียวกัน ความรักก็จะให้คุณค่าของมันอย่างเต็มที่ กล่าวคือจะทำให้มีความสุขความแจ่มใสยิ่งขึ้น ขอให้สังเกตว่าคนส่วนมากที่ไม่คิดเสียสละ ไม่คิดสร้างจิตใจให้สูง แต่ก็อยากจะมีความรัก อยากจะให้คนอื่นรักตัวเองให้มาก แต่แล้วผลที่สุดเป็นอย่างไร ? เขาได้รับโทษตามกฎของกรรมอย่างสมกันหรือไม่ ? ในเมื่อความรักของเขาเต็มไปด้วยการเห็นแก่ตัว

๔. ทำอย่างไรจึงจะพบรักที่แท้จริง ?

การที่พ่อแม่มีความสดชื่นจากลูก หรือลูกมีความสดชื่นจากพ่อแม่ ก็เพราะต่างฝ่ายต่างรู้สึกว่าตนเองได้รับความรักที่บริสุทธิ์ ต่างคนต่างรักกันจริง ๆ สามีภรรยาคู่ใดถ้าหากรู้สึกว่าอีกฝ่ายหนึ่งไม่ได้รักตนจริง ๆ ความสุขในครอบครัวก็จะมีน้อย แต่ตรงกันข้าม ถ้าต่างฝ่ายต่างรู้สึกว่ารักกันจริง ๆ รักกันอย่างลึกซึ้ง ก็จะทำให้ทั้งสองฝ่ายมีความสุขมาก การที่เราจะได้รับความรัก

จากคนอื่นด้วยความบริสุทธิ์ใจนั้นย่อมขึ้นอยู่กับตัวเอง ถ้าหากในตัวเรามีความดีหลายอย่าง ก็ย่อมจะทำให้อีกฝ่ายหนึ่งรักเรามาก เพราะฉะนั้น ท่านจะเห็นได้แล้วว่าคนที่มีนิสัยเห็นแก่ตัว ความรักของเขาเป็นแบบความต้องการซื้อของ สำหรับบุคคลประเภทนี้ ย่อมจะไม่ได้รับความรักที่แท้จริงจากใครเลย

มีข้อที่น่าสังเกตอยู่อย่างหนึ่งว่า คนที่ไม่เคยมีความสุขอันแท้จริงจากความรักเลยนั้น ภายในจิตใจย่อมจะเร่าร้อนและดิ้นรนอยู่เสมอ หาความสงบได้ยาก จุดนี้ขอให้พยายามศึกษาให้ละเอียด ส่วนคนที่ได้รับความสุขอย่างสุดยอดจากความรัก ความรักก็จะอิ่มตัวอย่างน้อยก็ชั่วระยะหนึ่ง ซึ่งคำว่าระยะหนึ่งนี้อาจจะกินเวลาหลายปี หรือบางคนอาจจะตลอดชาติก็ได้ ซึ่งเราจะสังเกตได้ว่า คนที่ได้พบรักที่แท้จริงแล้ว ก็มักจะหยุดแสวงหารักจากที่อื่น แต่ตรงกันข้าม คนไหนรู้สึกว่าตนเองยังไม่ได้รับความรักที่แท้จริงจากใคร และตนเองก็รู้สึกว่ายังไม่ได้รักใครจริง ๆ ความรักที่แท้จริงยังไม่สมหวัง ก็เป็นธรรมดาอยู่เองที่บุคคลประเภทนี้จะต้องดิ้นรนต่อไปอีก เมื่อความจริงมีอยู่อย่างนี้ เราก็จะได้ข้อคิดอีกอย่างหนึ่งว่า คนที่ไม่คิดเสียสละ ไม่คิดสร้างความดีต่าง ๆ ให้เกิดขึ้น ก็ย่อมไม่มีโอกาสที่จะได้พบรักที่แท้จริง เพราะฉะนั้น การที่บุคคลทั่ว ๆ ไปได้รับความทรมานจากความรักเพราะความผิดหวัง หรือเพราะอีกฝ่ายหนึ่งเปลี่ยนใจไปรักคนอื่น หรือเพราะอีกฝ่ายหนึ่งมักจะทำอะไรให้เป็นที่ขัดใจเสมอ หรือเพราะความรักเริ่มเหี่ยวแห้งไม่สดชื่นเหมือนเมื่อก่อน เนื่องจากเกิดความยากจนหรือเพราะความงามหมดไป หรือเพราะอะไรก็ตามทั้งหมดที่ว่านี้ขอให้พิจารณาดูให้ลึกซึ้ง แล้วจะพบว่าเป็นเพราะผู้นั้นมีคุณธรรมไม่พอ คนที่ขาดคุณธรรมก็เหมือนกับคนที่มีร่างกายไม่แข็งแรง เพราะอวัยวะบางอย่างผิดปกติเกิดโรคอย่างใดอย่างหนึ่ง โดยธรรมดาจิตของเราก็มีโครงสร้าง เช่นเดียวกับร่างกาย เพราะฉะนั้น ถ้าส่วนต่าง ๆ ของจิตใจไม่สมบูรณ์ กล่าวคือ คุณธรรมบางอย่างมีไม่พอ ผลที่เกิดขึ้นก็คือจิตใจย่อมไม่สมบูรณ์ ความต้านทานต่อการเปลี่ยนแปลงจะมีน้อย เช่นผิดหวังหรือถูกขัดใจไม่ได้ เป็นต้องเกิดความทุกข์ทรมาน ส่วนคนที่มีจิตใจสมบูรณ์ คือมีคุณธรรมต่าง ๆ เพียบพร้อม บุคคลประเภทนี้จะมีความต้านทานต่อการเปลี่ยนแปลงได้ดีมาก

ความรักตัวเองเป็นจุดเริ่มต้นที่ทำให้เกิดความรักในบุคคลอื่นและสิ่งของอย่างอื่น คือสุดแล้วแต่ใครหรือวัตถุสิ่งใด ถ้าหากเกื้อกูลทำประโยชน์ให้แก่ตัวเอง ทำให้ตัวเองมีความสุขความ

เจริญ ความรักในบุคคลและสิ่งของอันนั้นก็ย่อมจะเกิดขึ้น อันนี้เป็นหลักธรรมดา แต่ได้กล่าวมาแล้วว่า การพลัดพรากจากสิ่งที่รัก ประสบสิ่งที่ไม่รัก ปรารถนาสิ่งใดไม่ได้สมหวัง เหตุการณ์ที่ว่านี้ทุกคนจะต้องประสบไม่มากก็น้อย ถ้าหากคนไหนไม่พยายามที่จะฝึกหัดให้มีนิสัยเสียสละ ฝึกหัดให้มีคุณธรรมต่าง ๆ เกิดขึ้น ก็เป็นของแน่นอนว่า ความทุกข์ที่เนื่องมาจากความรักจะต้องมีอยู่เสมอ ซึ่งบางครั้งแม้จะไม่ใช่เป็นเพราะรักคนอื่น ก็เป็นเพราะรักตัวเอง เช่น คนเราทุกคนต้องการมีชีวิต ต้องการให้ร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ ต้องการให้เป็นหนุ่มและสาวอยู่เสมอ ไม่ต้องการให้ร่างกายแก่ ไม่ต้องการให้ร่างกายตาย แต่ความต้องการที่ว่านี้ เราเห็นแล้วว่าจะให้เป็นไปดังใจปรารถนาจริง ๆ นั้นย่อมเป็นไปไม่ได้ และในเมื่อความผิดหวังเกี่ยวกับร่างกายเกิดขึ้น จะห้ามไม่ให้ความทุกข์เกิดขึ้นก็ห้ามไม่ได้ เพราะทุกคนมีความรักตัวเอง แต่สำหรับคนที่เข้าใจเรื่องชีวิตอย่างแจ่มแจ้ง คือรู้ว่าชีวิตเป็นผลที่เกิดมาจากวิบาก คนเราตายแล้วก็ยังมีชีวิต ชีวิตไม่ได้สูญไปพร้อมกับความตาย และการที่คนเราจะเกิดมามีความสุขมีเจริญแค่ไหนอย่างไร ก็ขึ้นอยู่กับวิบากต่าง ๆ ที่เราได้สะสมเอาไว้ สำหรับคนที่เข้าใจเรื่องชีวิตเช่นนี้ เขาย่อมจะพยายามสร้างความดีอยู่เสมอ และโดยเฉพาะอย่างยิ่งจะต้องพยายามฝึกหัดให้เป็นคนมีนิสัยเสียสละ ฝึกหัดให้มีความอดทนต่อความยากลำบาก ฝึกหัดให้มีความกล้าหาญ และถ้าหากคนไหนเคยเสียสละมามากแล้ว แม้กระทั่งชีวิตก็เคยเสียสละมาแล้วด้วยความเต็มใจเพื่อผู้อื่น ทรัพย์สมบัติก็เคยเสียสละมามาก คนที่ตนเองรักก็เคยเสียสละมามาก และเป็นการเสียสละด้วยความเต็มใจจริง ๆ สำหรับบุคคลประเภทนี้ความผิดหวังต่าง ๆ ยากที่จะทำให้เขาเกิดความทุกข์ได้ และอีกประการหนึ่งคนที่มีความดีอยู่ในตัวอย่างเพียบพร้อม เมื่อรักใครก็รักจริง ๆ คนประเภทนี้ย่อมจะได้รับความรักความช่วยเหลือจากผู้อื่นด้วยความจริงใจเสมอ เพราะฉะนั้น จึงเป็นเหตุทำให้บุคคลประเภทนี้มีความสดชื่นแจ่มใสอันเนื่องมาจากความรักที่ตัวเองมีต่อผู้อื่นและผู้อื่นมีต่อตัวเอง คนประเภทนี้ไม่ว่าจะอยู่ที่ไหนอยู่กับใคร ก็จะมีความรู้สึกเหมือนกับอยู่ในครอบครัวของตัวเอง ทั้งนี้ก็เนื่องจากความรักความดีที่ตัวเองมีอยู่นั่นเอง ทำให้ตนเองรู้สึกว่าคนอื่นแม้ไม่ใช่ญาติไม่ใช่เพื่อน แต่ก็เป็นเหมือนญาติเป็นเหมือนเพื่อน คนอื่นแม้ไม่ใช่พ่อแม่ แต่ก็จะรู้สึกว่าเขาเป็นเหมือนพ่อแม่ ในเมื่อคน ๆ นั้นมีคุณธรรมและอายุรุ่นราวคราวเดียวกับพ่อแม่ และบางครั้งก็จะมีความรู้สึกต่อบุคคลบางคนที่มีอายุรุ่นราวคราวเดียวกับลูกหลานของตนว่า เขาเป็นลูกหลานของตน ความรู้สึกอย่างนี้จะมีอยู่เสมอไม่ว่าจะอยู่ที่ไหน เพราะฉะนั้น บุคคลประเภทนี้จึงได้รับความสุขจากความรักอยู่เสมอ

คนที่อยากจะมีรัก และอยากจะให้คนอื่นรักตนเองมาก ๆ แต่พื้นเดิมเป็นคนเห็นแก่ตัว หรือมีคุณธรรมไม่พอ และไม่คิดที่จะแก้นิสัยตัวเองให้ดีขึ้น บุคคลประเภทนี้นับว่ามีความเข้าใจผิดอย่างมาก เพราะตลอดชีวิตของเขาจะไม่มีโอกาสได้พบกับความรักที่แท้จริงเลย และตราบใดที่เขายังไม่แก้นิสัยของตัวเอง เขาก็จะถูกความรักทรมานตลอดไปทั้งชาตินี้และชาติหน้าและต่อไปทุก ๆ ชาติ เขาจะหนีความทุกข์ไม่พ้นไม่ว่าจะอยู่ในฐานะใด ๆ ความเสียสละเท่านั้นที่จะช่วยแก้ความทุกข์อันเนื่องมาจากความรักให้หมดไปได้

อันที่จริง คนเราทุกคนก็มีบทเรียนที่จะฝึกในเรื่องการเสียสละอยู่แล้ว กล่าวคือ เมื่อเรายังอยู่ในวัยเด็กเราอยู่ในฐานะเป็นลูก เราก็มีความรักต่อพ่อแม่ต่อพี่น้อง ซึ่งความรักที่ว่านี้ไม่ต้องหัด มันเกิดขึ้นเองดังเหตุผลที่เคยอธิบายมาแล้ว และในตอนนี้เราจะพบว่า ในเมื่อเราได้ช่วยเหลือพ่อแม่หรือพี่น้องของเราด้วยความเต็มใจ ทั้งที่เราอาจจะต้องเหน็ดเหนื่อยเสียเวลาเสียประโยชน์ของตน แต่เราก็เต็มใจที่จะทำ เพราะเมื่อได้ทำแล้ว เรารู้สึกแจ่มใสเบิกบาน พ่อแม่ก็เหมือนกัน ทั้งที่เหน็ดเหนื่อยและลำบากมากมายในการเลี้ยงลูก แต่ก็มีความสุขใจเสมอเมื่อได้เห็นลูกมีความสุขความเจริญจากการช่วยเหลือของตน ผลของการเสียสละอย่างนี้ทุกคนรู้ทุกคนเคยผ่านมาแล้ว แต่เราไม่ได้ศึกษาให้เข้าใจอย่างแจ่มแจ้ง และขอให้พิจารณาดูจากมุมตรงกันข้าม พ่อแม่คนไหนถ้ารู้สึกว่า ตนเองไม่ได้ช่วยเหลือลูกเท่าที่ควร หรือว่าลูกคนไหนไม่ค่อยได้ช่วยเหลือพ่อแม่ ไม่ค่อยได้ช่วยญาติพี่น้องของตน เราก็จะพบว่าความสดชื่นแจ่มใสในชีวิตประจำวันของเขาจะไม่ค่อยมีเท่าไรนัก ตัวอย่างเช่นนี้เห็นกันอยู่เสมอ แต่เราก็ไม่เก็บเอามาคิดไม่เฉลียวใจว่า การเสียสละเท่านั้น หรือการพยายามทำความดีต่าง ๆ เท่านั้น ที่จะช่วยให้คนเราพ้นจากความทุกข์ ความรักจะทรมานเราไม่ได้ หรืออย่างน้อยพิษของความรักก็จะน้อยลง อย่าลืมว่าคนเราจะมีชีวิตอยู่โดยปราศจากความรักไม่ได้ เพราะคนเราก็เหมือนปลาซึ่งจะต้องอยู่กับน้ำ ถึงแม้ว่าน้ำที่มีอยู่ในขณะนั้นจะเป็นพิษเป็นภัยสักเพียงไรก็ตาม แต่ปลาก็หนีน้ำไปไม่ได้ เพราะถ้าปลาขาดน้ำก็หมายถึงตาย คนเราก็เหมือนกัน จำเป็นต้องมีความรัก จะอยู่โดยปราศจากความรักไม่ได้ แต่ความรักก็มีพิษมาก เพราะฉะนั้น คนที่ไม่พยายามที่จะแก้ไขตัวเองด้วยการหัดให้เป็นคนมีนิสัยเสียสละแล้วจะไม่มีทางพ้นทุกข์ได้เลย จะต้องถูกความรักทรมานอยู่ตลอดเวลา ไม่ว่าจะอยู่ในฐานะใด คือไม่ว่าจะยากจนหรือมั่งมี จะใหญ่โตขนาดไหน มีความรู้มากสักปานใดก็ไม่มี

ทางพ้นทุกข์ได้ นอกจากทางเดียวเท่านั้นคือต้องพยายามหัดให้เป็นคนเสียสละ และจะต้องพยายามสร้างความดีต่างๆ ให้เกิดขึ้นในสันดานของตน วิธีนี้เท่านั้นที่จะช่วยแก้ปัญหาต่าง ๆ ได้เป็นผลสำเร็จ

โดยธรรมดาคนเราจะอยู่คนเดียวในโลกไม่ได้ เราจะต้องอยู่ร่วมกับคนอื่น ๆ และจะต้องพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน และการอยู่ร่วมกับคนอื่น ถ้าเรารู้สึกว่าเราได้รับความรักความไว้วางใจจากคนอื่น เราก็มีความสุข แต่ถ้าตรงกันข้าม ถึงแม้เราจะมีเงินมีอำนาจใหญ่โตสักเพียงไรก็ตาม เมื่อในใจเราปราศจากความรักต่อผู้อื่นและไม่ไว้ใจใครเลย คนอื่นก็ย่อมจะไม่รักเรา และไม่ไว้ใจในเรา ครั้นแล้วเราก็จะรู้สึกว่าชีวิตของเราไม่มีความหมาย เพราะฉะนั้นความรักจึงเป็นสิ่งจำเป็นมาก ได้กล่าวแล้วว่า การที่เราจะได้รับความรักจากผู้อื่นด้วยความบริสุทธิ์ใจนั้น เราจะต้องเสียสละเพื่อคนอื่น และการเสียสละนั้น ถ้าเป็นไปอย่างบริสุทธิ์เกิดจากใจจริงและได้เป็นประโยชน์แก่คนอื่นเป็นอันมาก เราก็จะได้รับความรักจากคนอื่นมากมาย อันที่จริงเรื่องอย่างนี้เราทุกคนเข้าใจ แต่ถึงกระนั้น คนส่วนมากก็มักจะมองเห็นประโยชน์ของการเสียสละได้แต่ในวงแคบ ๆ กล่าวคือ ถ้าเราเสียสละอะไรออกไปแล้ว ผลตอบแทนยังมองไม่เห็นในปัจจุบันหรือในอนาคตอันใกล้ เราก็จะไม่เสียสละ แต่อันที่จริงการเสียสละทุกอย่างย่อมมีผลทั้งสิ้น ถึงแม้ผลอันนั้นจะไม่เกิดขึ้นในปัจจุบันก็ตาม เพราะการกระทำทุกอย่างย่อมมีวิบาก และผลของการกระทำที่แท้จริงก็คือวิบาก และการที่คนเราจะเกิดมามีชะตาชีวิตดี มีโชควาสนาดี มีความสุขความเจริญ จะต้องมีวิบากที่ดีติดตัวมาตั้งแต่เกิด และแต่ละอย่างจะต้องเข้มข้นด้วยการทำความดีในปัจจุบันจึงจะเห็นผลทันตา ซึ่งบางคนทำเพียงเล็กน้อยก็มีผลแล้ว แต่บางคนก็อาจจะต้องใช้เวลานานกว่าจะเห็นผล แต่ถึงอย่างไรก็ต้องได้ผลแน่นอน เพราะการกระทำทุกอย่างย่อมมีวิบาก เพราะเหตุนี้การเสียสละจึงต้องให้ผลแน่นอน

เหตุไร คนส่วนมากจึงมองไม่เห็น ผลของการเสียสละอย่างกว้างขวาง ?

แต่ก็เป็นของธรรมดาอยู่อย่างหนึ่ง กล่าวคือ คนที่เสียสละมาน้อย วิบากในทางนี้มีน้อยก็ย่อมจะมองเห็นผลของการเสียสละได้แต่ในวงแคบ ๆ ในขอบเขตสั้น ๆ จะแนะนำให้เห็นผล

ที่กว้างขวางออกไป เขามองไม่เห็น เพราะมันเหมือนกับคนที่มีการศึกษาน้อย แล้วจะให้คิดอะไรอย่างกว้างขวางลึกซึ้ง เหมือนคนที่เขามีการศึกษามากนั้นย่อมทำไม่ได้ นี่คือความอาภัพของคนที่ไม่พยายามจะหัดเสียสละให้มาก เพราะฉะนั้น การที่จะชี้แจงให้คนทั้งหลายเข้าใจถึงผลของการเสียสละนั้นจะทำได้ก็แต่ภายในวงของเขาเท่านั้น คือจะอธิบายให้เขาเข้าใจได้เท่าที่วิบากของเขามีอยู่เท่านั้น จะอธิบายอะไรให้เกินไปกว่าวิบากของเขาย่อมทำไม่ได้

โดยปกติคนเราได้รับการทรมานจากความรักอยู่ตลอดเวลา นับจำเดิมตั้งแต่ความรักตัวเอง คนที่มีทรัพย์สมบัติมาก มีลูกมีหลานมากหรือมีคนที่รักมาก เขาก็จะต้องเป็นทุกข์มากเพราะความรัก และยิ่งกว่านั้นคนที่ยึดมั่นตัวเองมากเกินไป หรือยึดมั่นอะไรก็ตาม ถ้าหากมันเป็นไปอย่างเหนียวแน่น ปล่อยวางอะไรไม่ได้เลยก็จะต้องได้รับความทุกข์อย่างแสนสาหัสทีเดียว วิธีที่จะป้องกันและแก้ไขไม่ให้ความรักทรมาน มีอยู่ทางเดียวเท่านั้น คือต้องหัดปล่อยวาง แต่คนที่จะปล่อยวางได้จะต้องหัดเสียสละ คนที่ไม่เคยเสียสละจะปล่อยวางอะไรไม่ได้ เช่นคนที่ไม่เคยเสียสละเงินทองเพื่อประโยชน์ต่อผู้อื่นเลย เขาก็จะปล่อยวางเกี่ยวกับเรื่องเงินทองไม่ได้ คือ แปลว่า ถ้าเงินหาย หรือถูกโกง เขายืมไป ไปทวงหนี้ไม่ได้ หรือเงินก้อนไหนที่ตนเองต้องการ แต่ยังไม่มีหวังว่าจะได้ เงินไม่พอใช้ คนอื่นดูถูกในเรื่องการเงิน ถ้าปัญหาต่าง ๆ เหล่านี้เกิดขึ้นก็เป็นของแน่นอนว่าจะต้องเป็นทุกข์ และบางทีก็โกรธแค้นถึงกับฆ่ากันตายก็มี หรืออย่างน้อยที่สุด แม้เดี๋ยวนี้ทรัพย์สมบัติจะยังไม่เป็นอะไร แต่จิตใจก็ไปข้องติดอยู่กับทรัพย์สมบัติทำให้เกิดความวิตกกังวลอยู่เสมอ ในชีวิตประจำวันนอกจากจะมีความทุกข์ต่าง ๆ เกิดขึ้นเพราะเงินแล้ว คนที่ไม่เคยเสียสละในเรื่องเงินให้แก่ใครเลยนี้จะนั่งสมาธิไม่ได้ด้วย เพราะใจจะไปติดอยู่ที่วัตถุตลอดเวลา แกะออกไม่ได้ แต่คนในโลกส่วนมากไม่ค่อยจะรู้สึกตัวว่า การที่ตนเองนั่งสมาธิไม่ได้นั้น มันเป็นความอาภัพอย่างใหญ่หลวงที่สุด เพราะฉะนั้น คนส่วนมากจึงมองไม่เห็นความจำเป็น และประโยชน์อันยิ่งใหญ่ของการเสียสละจริง ๆ แต่ถ้าคนไหนรู้สึกตัวว่า คนเราจะพ้นทุกข์ได้ชีวิตจะมีความสมบูรณ์ขึ้นมาได้ ก็ต่อเมื่อต้องอาศัยสมาธิ เว้นจากสมาธิแล้วไม่มีทางเป็นไปได้เลย สำหรับคนที่เข้าใจอย่างนี้ ก็ย่อมจะมองเห็นถึงความจำเป็น และประโยชน์ของการเสียสละ แต่อย่างไรก็ดีคนเราจะเสียสละเพียงแค่เงินทองทรัพย์สมบัติเท่านั้นไม่พอ เพราะการเสียสละเพียงแค่นี้ยังจะพ้นทุกข์ไม่ได้ จิตใจจะมีความชื่นบานอยู่เสมอตลอดทั้งกลางวันและกลางคืนไม่ได้

คนที่เคยเสียสละเกียรติยศชื่อเสียง เคยเสียสละความเป็นอยู่อันสะดวกสบาย ทนได้ต่อชีวิตที่ลำบาก ทนได้ต่อชีวิตที่ผิดหวัง เคยเสียสละบุคคลที่รักให้แก่ผู้อื่นด้วยความเต็มใจด้วยความโสมนัสยินดีและเคยเสียสละชีวิตเพื่อผู้อื่น เพื่อประเทศชาติหรือเพื่อคนทั้งโลกมาแล้ว คนที่เคยหัดเสียสละมาอย่างมากมาย และทำมาแล้วหลายชาติ จนกระทั่งอำนาจต้านทานต่อความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในสันดานมีอยู่อย่างมั่นคงและแข็งแกร่งที่สุด คนประเภทนี้เท่านั้น จึงจะมีชีวิตอยู่ด้วยความชื่นบานได้ตลอดกาล

การเสียสละคือการปล่อยวาง

การเสียสละคือการปล่อยวาง การปล่อยวางเปรียบเหมือนการขับของเสียออกจากร่างกาย โดยธรรมดาร่างกายจะต้องขับของเสียออกจากร่างกายเสมอ ตามจังหวะหรือเวลาอันสมควร ไม่เช่นนั้นร่างกายก็จะต้องเกิดโรคมีสุขภาพไม่ดี และบางทีก็อาจถึงตายได้ ถ้าหากสิ่งที่เป็นพิษตกค้างอยู่ในร่างกายนานเกินสมควร ในทางจิตใจก็เหมือนกัน จะต้องมีการปล่อยวางอยู่เสมอ สุขภาพทางจิตจึงจะดีอยู่ได้ตลอดไป คนที่มีอารมณ์หงุดหงิด ไม่สบายใจอยู่เสมอ เกิดความเสียใจง่าย เกิดความวิตกกังวลง่าย เกิดความโกรธง่าย อาการต่าง ๆ เหล่านี้คือสัญลักษณ์ที่บอกให้ทราบว่ามีสุขภาพทางจิตไม่ดี และการที่จะแก้ไขอารมณ์ที่ไม่ดีต่าง ๆ เหล่านี้ให้หมดไปได้ ก็มีอยู่วิธีเดียวเท่านั้นที่ได้ผลแน่นอน คือ ต้องรู้จักปล่อยวาง

คนส่วนมากไม่ทราบว่า ความทุกข์ทุกอย่างเมื่อมันเกิดขึ้นในจิตใจแล้ว มันย่อมมีวิบากเกิดขึ้นในสันดาน และถ้าเกิดบ่อย ๆ วิบากก็จะมีมากขึ้น เมื่อวิบากของความทุกข์มีมาก ก็หมายถึงพื้นข้างในเสีย คนที่มีพื้นข้างในเสียก็เปรียบเหมือนคนท้องเสีย ซึ่งเมื่อรับประทานอาหารอะไรเข้าไป แม้จะเป็นอาหารดีก็พาเสีย คนที่มีพื้นเสียก็เช่นเดียวกัน เหตุการณ์ต่าง ๆ มักจะทำให้อารมณ์เสียอยู่เสมอ

อีกอย่างหนึ่ง คนที่มีพื้นข้างในเสียเพราะได้สะสมวิบากของความทุกข์เอาไว้มากนั้น ถ้าเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความทุกข์ผ่านพ้นไปแล้ว เดี๋ยวนี้เราสบายดีแล้ว คนส่วนมากก็มักจะเข้าใจว่าพื้นข้างในของเราดีขึ้นแล้ว แต่ความเป็นจริง ถ้าหากเดี๋ยวนี้เราสบายดีเพราะสิ่งแวดล้อมดี ไม่ได้หมายความว่า พื้นข้างในจะดีขึ้นด้วย ขอให้สังเกตตัวอย่างจากคนกลัวผี ถ้าเขาอยู่ในสิ่งแวดล้อม

ที่ไม่น่ากลัว เขาก็จะไม่กลัวผี และแม้ว่าเขาจะได้อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดีเช่นนั้นตลอดไป ก็ไม่ได้หมายความว่า นิสัยกลัวผีจะหมดไป เพราะปรากฏว่าถ้าได้ไปอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่น่ากลัวอีกเมื่อไร ความกลัวผีก็จะเกิดขึ้นอีก นิสัยกลัวผีจะหมดไปได้ ก็ต่อเมื่อได้ฝึกหัดอยู่ในที่ที่น่ากลัว จนกระทั่งในที่สุดก็สามารถเอาชนะความกลัวได้ ในเรื่องพื้นเสียก็เหมือนกัน นิสัยอันนี้จะหมดไปได้ ก็ต่อเมื่อทั้งที่ได้อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ไม่ดี แต่แล้วก็สามารถเอาชนะความทุกข์ได้ คือสามารถทำใจให้สบายอยู่ได้เสมอ ความขุ่นมัว ความไม่สบายใจ ความหวาดกลัว ความวิตกกังวลต่าง ๆ ไม่มี ต่อเมื่อทำได้อย่างนี้เท่านั้น จึงจะเรียกว่าเป็นผู้ชนะ และพื้นข้างในที่เคยเสียมานั้นจึงจะหมดไปได้ โปรดจำไว้ว่า คนเราเมื่อถึงเวลาตาย ก็ตายแต่ร่างกายเท่านั้น ส่วนวิญญาณยังอยู่ เมื่อวิญญาณยังอยู่ มันก็จะสร้างชีวิตขึ้นมาอีก วิบากต่าง ๆ ที่สะสมเอาไว้มันก็จะแสดงตัวออกมาอีก ในเมื่อมีสิ่งแวดล้อมมากระตุ้นให้มันเกิด ด้วยเหตุนี้จึงได้กล่าวว่า ความทุกข์อันใดที่ยังเอาชนะไม่ได้มันจะต้องเกิดอีก เพราะวิบากของมันยังมีอยู่

ลักษณะของคนที่ปล่อยวางได้

ข้าพเจ้าได้กล่าวมาแล้วว่า คนเราจะเอาชนะความทุกข์ได้ก็ต่อเมื่อต้องมีการปล่อยวาง แต่คนที่จะปล่อยวางได้ ต้องเคยฝึกหัดการเสียสละมามากจนกระทั่งมีนิสัยเสียสละอยู่เสมอเป็นประจำ แต่คนที่จะมีนิสัยเสียสละเกิดขึ้นมาได้ ก็ต่อเมื่อจะต้องมีคุณธรรมหลายอย่าง เช่นต้องมีความเมตตากรุณา มีความยุติธรรม และที่สำคัญที่สุดก็คือจะต้องเข้าใจเรื่องชีวิตอย่างลึกซึ้ง จะต้องรู้อย่างแจ่มแจ้งทีเดียวว่า ชีวิตเกิดมาจากอะไร? ตายแล้วจะเกิดอีกหรือไม่? ทำไมคนเราเกิดมาจึงไม่เหมือนกัน? อะไรคือสาเหตุที่แท้จริงที่ทำให้คนเราเกิดความทุกข์? ปัญหาต่าง ๆ ในทำนองนี้จะต้องเข้าใจอย่างแจ่มแจ้ง เพราะถ้าไม่เข้าใจอย่างแจ่มแจ้งแล้ว ก็เป็นไปไม่ได้เลย ที่จะมองเห็นความจำเป็นของการที่จะต้องฝึกหัดให้มีนิสัยเสียสละ ส่วนผู้ที่เข้าใจในปัญหาเหล่านี้เป็นอย่างดีนั้น เขาจะมองเห็นความจำเป็นและเต็มใจเสียสละอยู่เสมอ และเต็มใจที่จะทำความดีต่าง ๆ อีกด้วย แต่ปัญหาสำคัญก็มีอีกว่า คนที่จะเข้าใจเรื่องชีวิตได้อย่างแจ่มแจ้งจริง ๆ นั้นจะต้องสามารถเข้าสมาธิได้ ถ้ายังเข้าสมาธิไม่ได้ ก็ไม่มีทางที่จะรู้แจ้งเกี่ยวกับเรื่องชีวิตของตนเองจริง ๆ เพราะความรู้ทางประสาทสัมผัสเป็นความรู้ที่จำกัด ไม่สามารถที่จะให้ความรู้แจ้งได้ทุกแง่ทุกมุม คนเรา

จะมีความรู้แจ้งในสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างถูกต้องตามความเป็นจริง ก็ต่อเมื่อต้องอาศัยความรู้ที่มาจากภายใน ซึ่งความรู้อันนี้เป็นความรู้ที่อยู่นอกเหนือประสาทสัมผัส ความรู้อันนี้พร้อมอยู่เสมอที่จะเกิดขึ้น ถ้าหากเราสามารถเข้าสมาธิได้ ทำใจให้เป็นอิสระจากอารมณ์ต่าง ๆ ได้ แต่การเข้าสมาธิก็ไม่ใช่ของง่าย คนส่วนมากเข้าสมาธิไม่ได้ ทั้งนี้ก็เพราะโดยธรรมดาคนที่จะเข้าสมาธิได้ จะต้องไม่มีความกดดันอยู่ภายใน และก็จะต้องเป็นคนที่มีสุขภาพทางจิตดี แต่อย่าลืมว่า คนที่จะไม่มีความกดดันอยู่ภายใน และมีสุขภาพทางจิตดีอยู่เสมอนั้น จะต้องเป็นคนที่มีความสุขความสดชื่นจากความรัก และความรักจะให้ความสุขที่สมบูรณ์ได้ ก็ต่อเมื่อความรักนั้นประกอบไปด้วยคุณธรรมต่าง ๆ และที่สำคัญที่สุดก็คือ จะต้องเป็นความรักที่เต็มไปด้วยการเสียสละ มีความจริงใจ มีความรับผิดชอบ และจะต้องรู้จักรอคอยให้ถึงเวลาอันสมควร จึงจะได้รับความสุขจากความรักสมความปรารถนา

อนึ่ง โดยธรรมดา ชีวิตของคนเราเมื่อถูกหล่อหลอมด้วยความรัก สดชื่นและร่าเริงอยู่ในความรักคุณธรรมต่าง ๆ จึงจะเกิดขึ้นได้ เพราะความจริงมีอยู่ดังที่กล่าวมานี้ เราจึงกล่าวได้ว่าการที่คนเราจะพ้นทุกข์และในเวลาเดียวกัน ก็มีความสุขมีความชื่นบานอยู่เสมอด้วย ไม่ว่าจะมีอะไรเกิดขึ้นนั้น เราไม่มีทางอื่นที่จะเดิน นอกจากทางเดียว คือเราจะต้องเผชิญหน้ากับเหตุการณ์ต่าง ๆ จนกว่าจะได้ชัยชนะ และการที่เราจะทำได้เช่นนั้น ก็ไม่มีทางอื่นอีกเหมือนกัน นอกจากเราจะต้องพยายามให้ความรักแก่ผู้อื่นอย่างบริสุทธิ์ใจ และเต็มใจที่จะเสียสละทำประโยชน์แก่ผู้อื่นอยู่เสมอโดยไม่หวังผลตอบแทน ซึ่งการหัดก็ต้องหัดจากเรื่องง่าย ๆ ไปก่อน กล่าวคือ ต้องหัดเสียสละภายในครอบครัว เช่น พ่อแม่ต้องพยายามตั้งใจเลี้ยงลูกให้ดีที่สุดเท่าที่จะทำได้ โดยไม่หวังที่จะให้ลูกตอบแทนอย่างนั้นอย่างนี้ และในเวลาเดียวกัน ลูกก็ต้องพยายามรับใช้พ่อแม่ เชื่อฟังปฏิบัติตามคำแนะนำของพ่อแม่ เพื่อช่วยแบ่งเบาภาระของพ่อแม่ และเพื่อให้พ่อแม่มีความสบายใจ และจะต้องพยายามฝึกหัดช่วยเหลือญาติพี่น้องและเพื่อน ตลอดถึงคนอื่น ๆ ที่เรามีความสงสารและมีความเต็มใจที่จะช่วยเหลือ ส่วนเรื่องไหนหรือบุคคลประเภทใด ที่เรายังไม่อยู่ในฐานะที่จะให้ความช่วยเหลือได้ หรือไม่เต็มใจที่จะช่วยเหลือเราก็ยังไม่ต้องทำ และวิธีฝึกหัดการเสียสละอีกแบบหนึ่ง ซึ่งคนไทยเรานิยมฝึกหัดกันมาตั้งแต่เล็กแต่น้อย ก็คือการใส่บาตรหรือการทำบุญกับพระสงฆ์โดยวิธีต่าง ๆ ขอให้สังเกตว่า ถ้าเราได้มี

โอกาสช่วยเหลือหรือทำบุญกับบุคคลที่เรารักเคารพและนับถือเราจะทำได้ง่ายทำด้วยความเต็มใจ ส่วนบุคคลที่เราไม่รักหรือไม่เคารพนับถือ เราทำได้ยาก ซึ่งอันนี้ก็เป็นของธรรมดา ไม่ว่าใครก็ต้องเริ่มต้นจากวิธีดังที่กล่าวมาแล้วไปก่อน แต่หลักสำคัญมีอยู่อย่างเดียว คือ จะต้องพยายามฝึกหัดช่วยเหลือผู้อื่น หรือทำประโยชน์ให้แก่ผู้อื่น โดยไม่หวังผลตอบแทนจากอีกฝ่ายหนึ่ง แต่เราต้องการผลที่จะเกิดขึ้นแก่จิตใจของเรา ซึ่งเป็นผลที่เราจะต้องได้รับอย่างแน่นอนจากการกระทำของเราเอง เช่น เมื่อเราฝึกหัดให้เป็นคนขยันอดทน เราก็จะได้นิสัยขยันอดทน และในเมื่อเราทำอะไร ก็ย่อมจะทำให้เรามีความรู้ความฉลาดเกี่ยวกับเรื่องนั้น ผลที่เราต้องการจริง ๆ ควรจะเป็นอย่างนี้ ส่วนผลในทางวัตถุซึ่งจะมาจากคนอื่นนั้น ควรจะปล่อยให้เป็นเรื่องของเขา จะได้หรือไม่ได้อย่าไปคำนึงถึงให้มากนัก เพราะมันอาจจะผิดหวังได้ และแม้เมื่อได้มาก็จะทำให้ติดอยู่ในเรื่องของวัตถุทำให้เกิดการปล่อยวางได้ยาก ฉะนั้น จึงไม่ควรจะหวังให้มาก และอีกประการหนึ่ง ในเมื่อเราได้พยายามศึกษาเรื่องของชีวิตให้เข้าใจอย่างลึกซึ้งว่า ทุกอย่างเกิดมาจากใจ แล้วเราก็จะเข้าใจว่า เมื่อได้พยายามปรับปรุงจิตใจของเราให้เพียบพร้อมไปด้วยคุณธรรมต่าง ๆ และพยายามหัดเสียสละ จนกระทั่งรู้สึกว่า เราปล่อยวางสิ่งต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดี แล้วเราก็จะพบว่า ด้วยวิธีนี้เท่านั้นจึงจะทำให้ชีวิตของเรามีความสมบูรณ์ และประสบความสุขสันติได้ในที่สุด

การทำความดีก็เหมือนกับการปลูกต้นไม้

อันที่จริงการที่เราจะทำอะไรให้แก่ใครโดยไม่หวังผลตอบแทน หรือไม่ได้อะไรจากอีกฝ่ายหนึ่งนั้น ย่อมไม่มีใครทำได้ อย่างน้อยถ้าไม่หวังผลที่เป็นวัตถุ ก็อยากจะได้ชื่อเสียงหรือคำชมเชยจากอีกฝ่ายหนึ่ง หลักธรรมดาโดยทั่วไปย่อมเป็นเช่นนี้ ข้าพเจ้าเองก็รู้ดีและเห็นด้วยที่ว่า ในครั้งแรกคนเราจะทำอะไร ควรจะต้องหวังผลตอบแทน แต่ถึงกระนั้นก็ควรจะพยายามหัดอย่าเอาเปรียบอีกฝ่ายหนึ่ง ควรจะพยายามให้มีความยุติธรรม และอีกประการหนึ่ง อย่าหวังผลให้เกินกว่าเหตุ เพราะถ้าหากผิดหวังแล้วจะเกิดความเสียใจและหมดกำลังใจที่จะทำความดีต่อไป และในทำนองเดียวกัน เมื่อใครเขาช่วยเหลือเรา ทำความดีให้แก่เรา เราก็ต้องพยายามให้การตอบแทนแก่เขาอย่างเหมาะสม และจะต้องพยายามอ่านความต้องการของอีกฝ่ายหนึ่งให้

ออก ว่าเขาต้องการอะไรจากเรา แล้วพยายามสนองความต้องการของเขาให้ถูกกับความประสงค์ โดยวิธีนี้ก็จะเป็นการช่วยเหลือซึ่งกันและกันให้มีกำลังใจทำความดีอยู่เสมอ และโดยทั่ว ๆ ไป คนเราจะต้องใช้วิธีนี้กันไปอีกนานมาก กว่าจะเข้าใจเรื่องของชีวิตอย่างแจ่มแจ้งว่า การเสียสละทำประโยชน์แก่ผู้อื่นโดยไม่หวังผลตอบแทนใด ๆ นั้น นอกจากจะทำให้เรามีการปล่อยวางในทุกสิ่งทุกอย่างได้แล้ว ผลตอบแทนในทางวัตถุอย่างที่คนทั้งหลายต้องการนั้น มันจะเกิดขึ้นแก่เราโดยไม่ยาก ไม่ต้องไปขวนขวาย ไม่ต้องไปเรียกร้อง เมื่อถึงเวลา ผลต่าง ๆ ก็จะเกิดขึ้นเอง เพราะการทำความดีทั้งหลาย ก็เหมือนกับการปลูกต้นไม้ ซึ่งหน้าที่ของเราในการปลูกต้นไม้ ก็คือพยายามปลูกให้ดีที่สุด เอาใจใส่ดูแลให้ดีที่สุด เมื่อเราทำอย่างนี้แล้ว แม้จะไม่หวังผล แต่เมื่อถึงเวลา ต้นไม้มันก็จะออกดอกและออกลูกขึ้นมาเอง โดยที่เราไม่ต้องไปขอร้อง และแม้จะห้ามไม่ให้มันออก ก็เป็นไปไม่ได้

อนึ่ง ขอให้สังเกตว่า คนที่จะประสบความสำเร็จในเรื่องการเงิน ในเรื่องชื่อเสียง ในเรื่องความมีอำนาจ หรือในเรื่องอะไรก็ตาม คนประเภทนี้จะต้องมีบุคลิกลักษณะเป็นที่รักและเป็นที่เคารพนับถือแก่บุคคลทั่ว ๆ ไป คือแปลว่าใครเห็นหรือได้เข้าใกล้ ได้อยู่ใกล้ชิด ได้ทำงานร่วมกันเป็นต้องเกิดความรักความเคารพนับถือ และที่สำคัญที่สุดก็คือ ทำให้คนอื่นมีความจริงใจ มีความซื่อสัตย์ต่อตนเองเสมอ คนประเภทนี้แม้จะมีความรู้ความฉลาดไม่มาก เป็นคนมีการศึกษาน้อย แต่ถึงกระนั้นก็จะประสบความสำเร็จในชีวิตไม่น้อยทีเดียว และถ้าหากเขาเป็นคนมีความรู้ความสามารถอย่างสูง มีฐานะทางการเงินดีด้วย ก็ยิ่งจะเห็นผลของความดีชัดเจนทีเดียว อย่าลืมว่า การที่จะทำให้คนอื่นรักเรา ซื่อสัตย์ต่อเราอย่างบริสุทธิ์ใจนั้น เราจะต้องเป็นคนที่มีความดีอยู่ในตัวอย่างมากมาย และต้องมีอย่างชนิดเข้มข้นด้วย เช่น เมื่อพูดถึงความกล้าหาญ ความอดทน ความยุติธรรม การรู้จักรับผิดชอบ เราก็มีอย่างชนิดที่แม้จะตาย ก็ไม่ยอมเสียคุณธรรมเหล่านี้ เช่นแม้จะเสียชีพก็ไม่ยอมเสียสัตย์อย่างนี้เป็นต้น ถ้าหากเรามีความเข้าใจเกี่ยวกับเรื่องชีวิตอย่างลึกซึ้งจริง ๆ ดังที่กล่าวมา เราจะเห็นว่าเราไม่มีทางอื่นจริง ๆ ที่จะช่วยให้เราพ้นทุกข์และประสบความสุขสันติที่สมบูรณ์ได้ นอกจากเราจะต้องพยายามฝึกหัดให้เป็นคนมีนิสัยเสียสละโดยไม่หวังผลตอบแทน และการที่เราจะทำอย่างนี้ได้ ก็ต่อเมื่อเราจะต้องพยายามฝึกหัดให้มีคุณธรรมต่าง ๆ เช่นหัดให้มีความเมตตากรุณา ความขยันอดทน ความยุติธรรมเป็นต้น คุณธรรมต่าง ๆ เหล่านี้ เราจะต้องพยายามฝึกหัดให้มากที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้

แต่อย่างไรก็ดี สิ่งที่สำคัญที่สุดเหนือสิ่งอื่นใดที่เราจะต้องพยายามฝึกหัดอยู่เสมอก็คือ การฝึกสมาธิและการเจริญวิปัสสนา ดังที่ได้กล่าวมาแล้วในตอนต้นว่า ความรู้ที่เกิดจากทางประสาทสัมผัสเป็นความรู้ที่จำกัด ไม่สามารถที่จะทำให้เรามีความรู้แจ้งในสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริงได้ และถ้าหากเรายังคงใช้ความรู้ที่เกิดจากทางประสาทสัมผัสเพียงอย่างเดียวเป็นทางดำเนินชีวิต ก็เป็นอันหวังได้อย่างแน่นอนว่า เราจะต้องมีความหลงผิดเกี่ยวกับเรื่องชีวิตอยู่ตลอดเวลาไม่มากก็น้อย ต่อให้มีการศึกษาสูงสักเพียงไรก็ช่วยไม่ได้ ความรู้ที่มาจากภายใน ซึ่งเป็นความรู้ที่อยู่นอกเหนือประสาทสัมผัส ความรู้ประเภทนี้เท่านั้นที่จะช่วยให้เราเกิดความรู้แจ้งเกี่ยวกับเรื่องชีวิตได้ถูกต้องตามความเป็นจริง ซึ่งความรู้ประเภทนี้จะเกิดขึ้นมาได้ ก็โดยอาศัยสมาธิและวิปัสสนาเท่านั้น

ความรักที่เป็นทางนำไปสู่สันติสุข

อนึ่ง เมื่อพูดถึงความสุขที่เกิดจากความรักนั้น ในวิสัยของปุถุชนแล้ว ไม่มีใครที่จะได้รับแต่ความสุขอย่างเดียว โดยไม่มีการทรมานจากความรัก และความสุขที่สดชื่นร่าเริงแจ่มใสที่สุดนั้น ก็ดูเหมือนจะไม่มีความสุขชนิดไหนที่จะยิ่งไปกว่าความสุขของหนุ่มสาวที่รักกันอย่างดูดดื่มในท่ามกลางบรรยากาศที่สวยงาม ความสุขชนิดนี้เป็นที่รู้จักกันดี และเป็นที่ปรารถนาของคนทั่วไป อันที่จริงความสุขชนิดนี้ทุกคนควรจะได้ผ่าน ไม่เช่นนั้นความกดดันจะไม่หาย หรืออย่างน้อยเราก็ควรจะได้รู้จักว่า ความสุขขั้นสุดยอดของโลกนั้นเป็นอย่างไร ซึ่งในเมื่อรู้จักด้วยตนเองเป็นอย่างดีแล้ว ประสบการณ์ในเรื่องนี้ก็จะเป็นบทเรียนที่มีค่าที่จะทำให้เรารู้ว่าความรักที่ประกอบไปด้วยการเสียสละเท่านั้นที่จะเป็นทางนำไปสู่สันติ แต่อย่างไรก็ดี ในครั้งแรกทุกคนก็ย่อมจะเห็นแก่ตัวก่อน คืออยากจะให้คนที่ตนเองรักทำอะไรตามใจตนเองหรือเป็นไปอย่างที่ตนเองปรารถนา แต่ครั้นแล้วจะพบว่ามันเป็นไปไม่ได้ ยิ่งยึดถือที่จะให้เป็นไปอย่างใจของตนมากเพียงไร ก็ยิ่งจะเดือดร้อนมากขึ้นเพียงนั้น แต่ครั้นพยายามผ่อนคลายความยึดถือและความเห็นแก่ตัวลง และพยายามที่จะเข้าใจอีกฝ่ายหนึ่งให้ถูก และทำตามความประสงค์ของเขาเท่าที่จะทำได้เราก็จะพบว่า ความรักของเราค่อยดีขึ้นมีความสดชื่นแจ่มใสขึ้น การทรมานต่าง ๆ ค่อยน้อยลง และถ้าต่างฝ่ายต่างเอาใจซึ่งกันและกัน ประพฤติแต่ความดี

อยู่เสมอ ความรักก็ยิ่งจะแน่นแฟ้นและให้ความสุขยิ่งขึ้น ขอให้พยายามสังเกตให้ดีว่า ถ้าเรารักใครอย่างบริสุทธิ์ใจและเต็มใจที่จะเสียสละเพื่อคนที่เรารักอยู่เสมอนั้น เราก็จะได้รับความรักอย่างบริสุทธิ์จากอีกฝ่ายหนึ่ง และเขาก็จะปฏิบัติต่อเราอย่างดีเช่นเดียวกัน แต่อย่างไรก็ดี ข้อยกเว้นในเรื่องนี้ก็มีอยู่บ้าง กล่าวคือ ถ้าอีกฝ่ายหนึ่งพื้นเดิมเป็นคนเห็นแก่ตัวและจุดนิยมหรือสิ่งที่เขาเทิดทูนบูชาในตัวเรามีไม่พอ เช่นความงามของเราร่วยโรยไปแล้ว หรือฐานะความเป็นอยู่ไม่ดีพอที่จะยึดน้ำใจเขาไว้ได้ สำหรับในกรณีอย่างนี้แม้เราจะพยายามทำความดีแก่อีกฝ่ายหนึ่งมากสักเพียงไร เขาก็อาจจะไม่รักเราเท่าที่ควร และอาจไปรักคนอื่นยิ่งกว่าเราได้ เพราะโดยหลักธรรมดาความรักจะมั่นคงและสดชื่นอยู่เสมอนั้น จะต้องอาศัยปัจจัยหลายอย่าง ฉะนั้น โอกาสที่ความรักจะเปลี่ยนแปลงจึงย่อมมีอยู่เสมอ ด้วยเหตุนี้จึงต้องพยายามหัดปล่อยวาง ถ้าไม่เช่นนั้นแล้ว ความทุกข์จะต้องเกิดขึ้นอย่างแน่นอน แต่สำหรับในกรณีที่ฝ่ายตัวเรามีสิ่งต่าง ๆ ที่จะทำให้อีกฝ่ายหนึ่งเกิดความรักได้อย่างมากและอีกฝ่ายหนึ่งก็เป็นคนที่มีความดีอยู่ในตัวเองอย่างมากด้วย พร้อมทั้งมีจุดนิยมหลายอย่างในตัวเขาที่เรารักมาก สำหรับในกรณีอย่างนี้ในเมื่อต่างฝ่ายต่างประพฤติดีต่อกันอยู่เสมอ ความรักย่อมมั่นคงและสดชื่น แต่ความรักที่สมบูรณ์แบบอย่างนี้หาได้ยากมาก แต่ถึงกระนั้น ถ้าหากคนไหนพยายามที่จะประพฤติแต่ความดีต่ออีกฝ่ายหนึ่งและในเวลาเดียวกันก็พยายามหัดปล่อยวางอยู่เสมอด้วย โดยวิธีนี้จะยึดเหนี่ยวน้ำใจของอีกฝ่ายหนึ่งได้มากกว่า และทำให้ความรักของตัวเองไม่ค่อยทรมานด้วย

การรู้จักรอคอยเป็นสิ่งที่สำคัญอีกอย่างหนึ่งของการที่จะทำให้ความรักสดชื่น ทั้งนี้ก็เพราะทุกสิ่งทุกอย่างกว่าจะมีความสมบูรณ์มันจะต้องอาศัยเวลาทั้งนั้น คนที่มีความรักที่ร้อนแรงต้องการอะไรก็จะให้ได้อย่างใจ สำหรับบุคคลประเภทนี้ย่อมไม่มีทางที่จะได้รับความรักที่สมบูรณ์ และอีกประการหนึ่ง ขอให้สังเกตดูว่าคนที่รู้จักรอคอยเพื่อที่จะให้ทุกสิ่งทุกอย่างมีความสมบูรณ์หรือมีความเหมาะสมนั้น ในเมื่อระหว่างที่รอคอยสามารถทำใจให้สบายได้ ก็แปลว่าเขาได้หัดการปล่อยวางอยู่แล้ว ขอได้โปรดจำไว้ให้ดีว่า จุดประสงค์อันสุดยอดของการมีความรักนั้น ก็คือการมีความเมตตากรุณาต่อผู้อื่นอย่างกว้างขวางและลึกซึ้งโดยไม่หวังผลตอบแทนใด ๆ จากผู้อื่นและเป็นบุคคลที่สามารถจะหาความสุขจากตัวเองได้เสมอ จุดหมายของความรักที่แท้จริงไม่ใช่อยู่ที่การสนองความต้องการ การสนองความต้องการเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับในระยะแรก

ที่จิตใจยังไม่ก้าวหน้า ยังไม่เข้าใจเรื่องของชีวิตอย่างกว้างขวางลึกซึ้งเท่านั้น ถ้าเข้าใจเรื่องชีวิตเป็นอย่างดีแล้วและได้ผ่านสิ่งต่าง ๆ มามากแล้ว จะพบว่า การสนองความต้องการไม่จำเป็นเสมอไป แต่อย่างไรก็ดี สำหรับผู้ที่มีจิตใจยังอยู่ในขั้นต้น ๆ ยังไม่สูงพอนั้น การสนองความต้องการย่อมมีความจำเป็นเช่นเดียวกับการรับประทานอาหารทีเดียว เพราะฉะนั้น ข้าพเจ้าจึงได้กล่าวมาตั้งแต่แรกแล้วว่า ในวิสัยของปุถุชน ย่อมไม่มีใครที่จะรักคนอื่น ถ้าไม่มีหวังว่าจะได้อะไรจากอีกฝ่ายหนึ่ง มันเป็นสิ่งที่เป็นไปไม่ได้ ข้าพเจ้าขอร้องแต่เพียงว่า เมื่อเราต้องการอะไรจากใคร ก็ขอให้มีความยุติธรรม อย่าเห็นแก่ตัว อย่าคิดแต่จะเอาเปรียบ ขอให้พยายามหัดเสียสละโดยไม่หวังผลตอบแทนจากเรื่องง่าย ๆ ที่พอจะทำได้ไปก่อน ต่อไปในเมื่อเข้าใจเรื่องชีวิตดีขึ้น การเสียสละโดยไม่หวังผลตอบแทนก็จะค่อย ๆ มากขึ้นเอง แต่อย่าลืมว่าการที่จะทำได้เช่นนี้จำเป็นจะต้องมีสิ่งชดเชย และสิ่งชดเชยที่ว่านี้ก็คือความสุขใจ ความแจ่มใสเบิกบาน ความเอิบอิ่มที่เกิดขึ้นจากการที่เราได้เห็นผู้อื่นมีความสุขความเจริญ จากการกระทำของเรา และในเวลาเดียวกัน ก็จะรู้สึกว่าเราได้รับความรักความไว้วางใจจากผู้อื่นอย่างบริสุทธิ์ใจ และมองเห็นอยู่เสมอว่า การเสียสละเท่านั้นที่จะทำให้เราดีขึ้น สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้คือสิ่งชดเชย ซึ่งถ้าผู้ใดมองเห็นด้วยตัวของเขาเอง เขาก็จะเต็มใจเสียสละเสมอโดยไม่หวังผลตอบแทน

จุดประสงค์สำคัญของการเสียสละ

แต่อย่างไรก็ดี ประเด็นที่สำคัญที่สุดของการเสียสละนั้นก็คือ ผู้ที่มีน้ำใจเสียสละโดยไม่หวังผลตอบแทนนั้น จะสามารถเข้าสมาธิได้ง่าย และเมื่อเข้าสมาธิได้ก็จะทำได้ตนเองมีความสุขอยู่เสมอ ซึ่งเป็นความสุขที่เกิดมาจากภายใน เป็นความสุขที่ไม่ต้องพึ่งสิ่งภายนอกและในเมื่อตนเองสามารถเข้าสมาธิได้ดี ความรู้แจ้งจากภายในก็จะค่อย ๆ เกิดขึ้นโดยลำดับ และมากขึ้น แจ่มแจ้งยิ่งขึ้น จนกระทั่งในที่สุดจะมองเห็นได้อย่างชัดเจนทีเดียวว่า ผู้ที่ปรารถนาสิ่งใดจะสำเร็จสมความปรารถนาทุกประการ และสมปรารถนาในทุก ๆ โอกาสนั้นก็คือผู้ที่เคยเสียสละมามาก เคยเสียสละมาแล้วแม้กระทั่งชีวิต แม้กระทั่งคนที่ตัวเองรักที่สุด เพื่อประโยชน์ต่อคนอื่นหรือเพื่อประโยชน์ต่อประเทศชาติ และมองเห็นอีกว่าชีวิตที่เพียบพร้อมไปด้วยการเสียสละ จนกระทั่งปล่อยวางในทุกสิ่งทุกอย่างได้

จริง ๆ ไม่มีเหตุการณ์ใด ๆ ที่จะทำให้เกิดความทุกข์ได้อีกนั้น เป็นชีวิตที่ไม่ตาย เป็นชีวิตที่ชื่นบานอยู่ตลอดเวลา ความแก่ ความเจ็บ ความตาย ไม่สามารถจะทำให้ชีวิตของคนประเภทนี้เหี่ยวแห้ง อับเฉา หรือร่วงโรยลงได้ นี่คือประโยชน์ของการเสียสละที่แท้จริง และคนที่มีจิตใจเช่นนี้ก็คือผู้ที่มีความเมตตากรุณาต่อเพื่อนมนุษย์และสัตว์ทั้งหลายอย่างลึกซึ้งนั่นเอง ซึ่งคนประเภทนี้ ความโกรธและความเกลียดไม่มีเหลืออยู่ในใจเลย ไม่ว่าใครจะทำอะไรให้เป็นที่เดือดร้อนหรือก่อให้เกิดความเสียหายมากมายสักเพียงไร เขาก็สามารถทำใจให้สบายอยู่ได้เสมอ ความขุ่นมัวความกระทบกระเทือนใจแม้แต่เพียงเล็กน้อยไม่มี และในเวลาเดียวกัน ก็มีมุทิตาและอุเบกขาต่อเพื่อนมนุษย์และสัตว์ทั้งหลายอย่างสมบูรณ์ด้วย นี่คือชีวิตที่ชื่นบานอยู่ตลอดกาล ซึ่งภายในจิตใจมีแต่สันติสุขอยู่เสมอ



หรรษา

โดย

อาจารย์ พร รัตนสุวรรณ

คนเราจะมีหรรษา คือมีความรื่นเริงเบิกบานแจ่มใสอยู่เสมอ ปัจจัยสำคัญอันหนึ่งก็คือ การมีนิสัยให้อภัย การให้อภัยคืออะไร? มีความสำคัญอย่างไร? ขอให้ศึกษาดังต่อไปนี้

การให้อภัยคืออะไร ?

การให้อภัย หมายถึง การไม่โกรธ ไม่เกลียด ไม่เคียดแค้น ไม่อาฆาต ไม่คิดตอบแทน การให้อภัยตามศัพท์แปลว่า การให้ความไม่มีภัย หรือการให้ความไม่กลัว กล่าวคือโดยธรรมดาคนเรา ถ้ามีใครมาทำความเดือดร้อนความเสียหาย หรือมาขัดใจ วิสัยของปุถุชนก็จะต้องโกรธและคิดที่จะแก้แค้นตอบแทน หรือคิดที่จะลงโทษอย่างใดอย่างหนึ่ง เป็นการสร้างภัยอันตรายให้แก่อีกฝ่ายหนึ่ง หรือทำให้อีกฝ่ายหนึ่งเกิดความกลัวที่จะได้รับโทษหรืออันตรายอย่างนั้นอย่างนี้ ด้วยเหตุนี้เมื่อมีผู้มาทำให้โกรธแต่แล้วไม่โกรธ หรือไม่คิดที่จะลงโทษ ไม่คิดที่จะทำอันตรายต่อฝ่ายที่มาประทุษร้าย จึงเรียกว่าเป็นการให้อภัย และการให้อภัยในลักษณะดังที่กล่าวมานี้ ทางพระพุทธศาสนาถือว่าเป็นทานอย่างหนึ่ง เรียกว่าอภัยทาน และถือว่าเป็นทานที่มีอานิสงส์มาก เป็นทานที่ทุกคนจะต้องบำเพ็ญ เช่นเดียวกับการให้วัตถุทานหรือการให้สิ่งของ

เหตุใดพ่อแม่จึงให้อภัยต่อลูกได้เสมอ ?

โดยธรรมดาพ่อแม่ย่อมมีการให้อภัยต่อลูกเสมอ ไม่ว่าลูกจะทำความผิดหรือสร้างความเดือดร้อนให้สักเพียงใดก็ตาม และถึงแม้บางครั้งจะโกรธไม่พอใจ แต่ความโกรธของพ่อแม่ที่มีต่อลูกนั้นก็อยู่ได้ไม่นาน ไม่ช้าก็ลบเลือนหายไปจากจิตใจ และพ่อแม่บางคนจะไม่โกรธลูกเลยถ้าเหตุการณ์ไม่รุนแรงจริงๆ ขอให้สังเกตว่าผู้ที่สร้างความรำคาญ สร้างความหนักใจ สร้างความ

เดือดร้อน และสร้างภาระให้มากที่สุดก็คือลูก แต่ถึงกระนั้นพ่อแม่ก็ยังรักลูก อดทนได้เพื่อลูก เสียสละได้เพื่อลูก ทั้งนี้ก็เพราะโดยสัญชาตญาณไม่ว่าคนหรือสัตว์ย่อมจะรักลูกของตัวเองเหนือสิ่งอื่นใดทั้งหมด แม้แต่ชีวิตของตนก็เสียสละได้เพื่อลูก เพราะฉะนั้น การให้อภัยของพ่อแม่ที่มีต่อลูกจึงเป็นเรื่องธรรมดา แต่ถ้าหากพ่อแม่คนไหนมีความอาฆาตต่อลูก โกรธแค้นลูกเกินไป หรือลงโทษลูกรุนแรงเกินไป เราก็ถือได้ว่าพ่อแม่คนนั้นมีพื้นจิตใจต่ำ เขาไม่สมควรจะได้ชื่อว่าเป็นพ่อหรือเป็นแม่คน

ทำไมบางคนจึงให้อภัยกันไม่ได้ ?

โดยธรรมดาพ่อแม่แม้จะมีการให้อภัยต่อลูกเสมอ แต่เราก็จะสังเกตได้ว่า พ่อแม่คนไหนถ้าหากความรักที่มีต่อลูกมีไม่พอ พื้นเดิมเป็นคนเห็นแก่ตัว เห็นแก่ได้ จิตใจเหี้ยมโหด เป็นคนเจ้าอารมณ์ พ่อแม่ประเภทนี้จะทนไม่ค่อยได้ในเมื่อลูกสร้างความรำคาญหรือทำความเดือดร้อนให้ หรือทำอะไรไม่ถูกใจ ดังที่เรามักจะแลเห็นว่า พ่อแม่บางคนทั้งที่ลูกยังเด็กอยู่ ไร้เดียงสา บางครั้งที่แกร้องไห้หรือว่าซน พ่อแม่บางคนก็ตีลูกแรง ๆ หรือบางทีก็จับทุ่ม และบางคนก็ถึงกับฆ่าลูกของตัวเองเพราะความโกรธ ซึ่งทำให้ลืมตัวไปชั่วขณะอย่างนี้ก็มี ถ้าเราตั้งข้อสังเกตจากการกระทำของพ่อแม่ในครอบครัวต่าง ๆ เราจะได้หลักในการให้อภัย และทำให้เรารู้ซึ้งไปถึงว่าทำไมคนบางคนทั้งที่เป็นพี่น้องกัน เป็นเพื่อนกัน เป็นสามีภรรยากัน ทำงานอยู่ในที่แห่งเดียวกันต้องรับผิดชอบร่วมกัน แต่ก็ให้อภัยกันไม่ค่อยได้ ในเมื่ออีกฝ่ายหนึ่งทำอะไรไม่ถูกใจ ขัดใจหรือทำอะไรผิดพลาด

อันที่จริงการที่เราจะให้อภัยกันได้หรือไม่ได้ ความสำคัญไม่ใช่อยู่ที่การกระทำของผู้อื่นความสำคัญไม่ได้อยู่ที่สิ่งแวดล้อม หรือเหตุการณ์ภายนอก แต่หากมันอยู่ที่จิตใจของเราเองทำไมพ่อแม่จึงให้อภัยต่อลูกได้เสมอ และในบรรดาลูกด้วยกัน เราก็จะสังเกตได้อีกว่า ลูกทำความผิดอย่างเดียวกัน แต่อีกคนหนึ่งให้อภัยได้ แต่อีกคนหนึ่งไม่ให้อภัย พวกลูก ๆ มักจะเรียกว่าพ่อแม่ลำเอียง รักลูกไม่เท่ากัน บุคคลที่อยู่ในวงงานก็เหมือนกัน บุคคลที่เป็นหัวหน้า เมื่อลูกน้องทำความผิด บางคนก็ให้อภัย แต่บางคนก็ไม่ให้อภัยทั้งที่อีกฝ่ายหนึ่งนี้ทำความผิดน้อยกว่า ซึ่งถ้าเป็นอีกฝ่ายหนึ่งที่ตัวเองเคยให้อภัยเสมอเป็นผู้กระทำ จะไม่ว่าอะไรเลย ตัวอย่างต่าง ๆ ใน

ทำนองนี้เห็นกันอยู่ทั่วไป แต่คนส่วนมากไม่เก็บเอามาคิด และโดยเฉพาะอย่างยิ่งก็คือเมื่อเห็นคนอื่นมีความลำเอียง รักลูกไม่เท่ากัน หรือรักลูกน้องไม่เท่ากัน ก็ควรจะได้พิจารณาถึงตัวเองว่าเราได้เป็นเหมือนกับคนนั้นคนนี้หรือเปล่า ซึ่งถ้าหากไม่เข้าข้างตัวเอง พิจารณาด้วยใจที่เที่ยงธรรมก็จะรู้ว่าความลำเอียงนี้เป็นด้วยกันทุกคน จะแตกต่างกันก็แต่เพียงว่าบางคนเป็นมาก บางคนเป็นน้อย และบางคนก็มีเหตุผลสมควรในอันที่จะรักคนหนึ่งมากกว่าอีกคนหนึ่ง หรือให้อภัยต่อคนหนึ่งได้มากกว่าอีกคนหนึ่ง การพิจารณาตัวเองโดยอาศัยคนอื่นเป็นกระจกเงาให้ อันนี้มีประโยชน์มาก พระพุทธเจ้าเคยตรัสสอนเสมอว่า ให้เราหมั่นพิจารณาบ่อย ๆ ว่า เราก็จะมีความแก่ ความเจ็บ ความตาย เหมือนกับคนนั้นคนนี้ ในเมื่อเราพบเห็นคนแก่ คนเจ็บ หรือคนตาย

จากตัวอย่างที่พ่อแม่มักจะให้อภัยต่อลูกได้เสมอ แต่บางทีก็ไม่ให้อภัย บางคนก็ให้อภัยอย่างมากจนกระทั่งลูกเหลิงทำอะไรเอาแต่ใจตนเอง แต่พ่อแม่บางคนก็เข้มงวดต่อลูกจนเกินไปจนกระทั่งลูกไม่มีความสุข ไม่มีความอบอุ่นในการอยู่กับพ่อแม่ และทำให้ต้องเตลิดไปที่อื่นซึ่งบางทีก็ทำให้ต้องไปอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ไม่ดี และทำให้ต้องเสียคนในที่สุด ปัญหาสำคัญมีอยู่ว่าทำไมบางครั้งเราจึงให้อภัยได้ แต่บางครั้งก็ให้อภัยไม่ได้ และจากตัวอย่างที่กล่าวมา เรามองเห็นชัดว่า เพราะความรักความเมตตากรุณา จึงทำให้มีการให้อภัย ถ้าหากความรักความหวังดี หรือความเมตตากรุณามีน้อยต่อผู้ใด การให้อภัยต่อผู้นั้นก็ทำได้ยาก คนทั่วไปมักจะมองเห็นความจริงเพียงแค่นี้

การให้อภัยเป็นสิ่งจำเป็นหรือไม่ ?

คนส่วนมากมักจะรู้สึกว่า การให้อภัยเป็นสิ่งจำเป็นโดยเฉพาะพ่อแม่พี่น้องหรือเพื่อนที่รักกันหวังดีต่อกัน เขารู้สึกว่า การให้อภัยเป็นของจำเป็น เพราะถ้าไม่มีการให้อภัย คนเราก็จะอยู่ร่วมกันไม่ได้ และในโลกนี้ไม่มีใครที่จะทำอะไรถูกใจเราเสมอ แม้แต่ตัวเราเอง ในบางครั้งเราก็โกรธตัวเรา ไม่พอใจในการกระทำของตัวเองเหมือนกัน เพราะฉะนั้นนับประสาอะไรจะให้คนอื่นทำอะไรถูกใจเราเสมอ แต่อย่างไรก็ดี ขอบเขตแห่งการให้อภัยของคนเราไม่เหมือนกัน คือเหตุการณ์อย่างเดียวกัน บางคนให้อภัยได้ แต่บางคนให้อภัยไม่ได้ และในบางครั้งคนคนเดียวกันทำความไม่พอใจให้ บางทีก็โกรธ แต่บางทีก็ไม่โกรธ ทั้งที่เขาก็ทำความผิดอย่างเดียวกัน หรือ

บางทีอาจจะร้ายแรงยิ่งกว่าเสียด้วยซ้ำ แต่แล้วกลับไม่โกรธ พ่อแม่ที่มีลูกหลายคน ลูกทำความผิดอย่างเดียวกัน หรือสร้างความรำคาญความเดือดร้อนอย่างเดียวกัน ลูกบางคนก็ทำให้โกรธ แต่ลูกบางคนไม่ทำให้โกรธ จากตัวอย่างต่าง ๆ ดังที่กล่าวมานี้ คนส่วนมากจะคิดได้แต่เพียงว่า ถ้าคนไหนรักมากก็ให้อภัยได้ ถ้าคนไหนรักน้อย ก็ให้อภัยไม่ได้ หรือถ้าคนไหน พื้นเดิมเราเกลียดอยู่แล้ว สำหรับบุคคลประเภทนี้ไม่ว่าเขาจะทำผิดในเรื่องอะไร แม้จะเป็นสิ่งเพียงเล็กน้อย ก็ทำให้โกรธเรื่องในสังคมส่วนมากมักจะเป็นกันอย่างนี้

การให้อภัยเป็นสิ่งจำเป็น เพราะมันทำให้คนเรามีความสุข ทำให้อยู่ร่วมกันได้ แต่ขอบเขตแห่งการให้อภัยไม่เหมือนกันดังที่กล่าวมา เพราะฉะนั้น คนเราจะเห็นประโยชน์ หรือเห็นความจำเป็นของการให้อภัย ก็เฉพาะภายในขอบเขตของตัว การกระทำอะไรถ้าเกินขอบเขตที่ตนเองจะให้อภัยได้ ทุกคนจะรู้สึกว่าการให้อภัยเป็นสิ่งที่ไม่ดี และในเวลาเดียวกันจะหาเหตุผลมาสนับสนุนได้เสมอว่ามันไม่ดีอย่างไร ถ้ายิ่งเป็นคนมีความรู้มาก ก็ยิ่งจะหาเหตุผลมาสนับสนุนได้มาก โดยหารู้สึกตัวไม่ว่าเหตุผลทุกอย่างที่นำมาอ้างนั้น ล้วนแต่เป็นเหตุผลที่หลอกตัวเอง ขอให้สังเกตว่า การกระทำอันใดซึ่งทำให้ตัวเองไม่พอใจ แต่ยังอยู่ในขอบเขตที่ตัวเองจะให้อภัยได้ คนเราก็จะยังเห็นประโยชน์ของการให้อภัย หรือเห็นความไร้สาระในอันที่จะโกรธ แต่ในเวลาเดียวกัน ถ้าเป็นคนอื่นซึ่งขอบเขตแห่งการให้อภัยไม่เหมือนกัน เราก็จะพบว่า เขาจะต้องโกรธถ้ามีใครมาทำความเดือดร้อนหรือทำความผิดพลาดเหมือนกับที่ทำแก่ตัวเอง คนที่โกรธนั้นเขาจะมองไม่เห็นถึงความจำเป็นของการให้อภัย มองไม่เห็นถึงความไร้สาระของความโกรธ

ทำไมเหตุการณ์อย่างเดียวกัน คนเราจึงรู้สึกไม่เหมือนกัน ?

นี่คือข้อที่น่าสังเกต และถ้าหากเราได้เรียนรู้ถึงประวัติของคนที่มีจิตใจสูงกว่าเราอย่างมากมาย เช่น ท่านมหาตมคานธี พระเยซู ตลอดถึงพระอริยบุคคลในพระพุทธศาสนา เราก็จะพบว่าท่านเหล่านี้แม้เขาจะมาฆ่าเอาชีวิตหรือทรมานสักเพียงไร ซึ่งถ้าเทียบกับเราแล้วเราไม่มีทางที่จะให้อภัยได้เลย จะต้องมีความโกรธ หรือบางทีก็ถึงขนาดจะต้องฆ่ากัน แต่สำหรับท่านที่มีจิตใจสูง ท่านไม่โกรธเลยในกรณีอย่างนี้ คนทั่วไปก็มักจะไปคิดว่า เพราะท่านกับเราไม่เหมือนกัน ท่านจึงทำได้ หรือบางทีก็พูดว่า เราไม่ใช่พระอริยบุคคล เราไม่ใช่พระพุทธเจ้า จะไม่ให้โกรธได้อย่างไร คือแปลว่า เรามองเห็นแต่เพียงว่า เพราะท่านกับเราไม่เหมือนกันเท่านั้น แต่ไม่ทราบ

เหตุผลว่า ทำไมจึงไม่เหมือนกัน เหตุอะไรที่ทำให้ท่านไม่โกรธ ประเด็นนี้คนส่วนมาก ยังไม่ได้ศึกษาค้นคว้าหาความจริง ให้รู้อย่างถ่องแท้

ความรักกับความโกรธต่างกันอย่างไร ?

ทุกคนต้องการความรัก อยากจะให้คนที่เรารักเขารักเรามาก ๆ เพราะเรารู้สึกว่า ถ้าคนไหนรักเรามาก เมื่อเราต้องการอะไรจากเขา เขาก็จะตามใจเราทุกอย่าง ความรักทำให้คนเรามีความสุข ทำให้เราได้ในสิ่งที่เราต้องการ แต่ความโกรธเกิดขึ้นคราวใด ก็เหมือนกับการถูกไฟไหม้ ไม่เคยทำให้ใครมีความสุข เพราะฉะนั้น โดยความรู้สึกอันจริงใจ ไม่มีใครต้องการความโกรธ แต่มันก็ช่วยไม่ได้ในเมื่อมีใครมาขัดใจ หรือทำอะไรให้ไม่ถูกใจ แต่เราก็รู้อยู่ว่า ถ้าคนไหนเรารักมาก แม้จะขัดใจ ทำความผิดหรือบกพร่องอย่างไร เราก็ให้อภัยได้เสมอ ถ้าเปรียบความโกรธเหมือนไฟ ความรักก็คือน้ำ เพราะฉะนั้น ถ้าในใจของผู้ใดมีความรักมาก ก็ดับความโกรธได้ง่าย หรือบางทีก็ไม่โกรธเลย เพราะโดยธรรมดาเราจะจุดไฟในน้ำไม่ได้ คนส่วนมากเข้าใจเรื่องความโกรธเพียงเท่าที่กล่าวมานี้ และด้วยเหตุนี้เอง ถ้าหากพ่อแม่หรือเจ้านายไม่ค่อยจะโกรธใครในเวลาทำผิด ส่วนตัวเราเองแม้ทำผิดเพียงเล็กน้อย ท่านก็โกรธ เราก็บอกว่าพ่อแม่ลำเอียงรักลูกไม่เท่ากัน หรือเจ้านายลำเอียงรักลูกน้องไม่เท่ากัน แต่ความเป็นจริงไม่มีใครพิจารณาไปให้ซึ้งว่า

ความรักชนิดไหน ในเมื่อถูกขัดใจ แล้วทำให้โกรธ ?

ความรักชนิดไหน แม้จะถูกขัดใจ หรือถูกประทุษร้ายสักเพียงไร ก็ไม่โกรธ ?

จุดนี้ต่างหากเป็นจุดที่เราจะต้องพิจารณากันให้ละเอียด คือแปลว่า เราจะต้องศึกษาใจของตนเองให้รู้ความจริงอย่างถ่องแท้ ให้รู้เท่าทันความคิดของตนเอง

จะโกรธหรือไม่โกรธ อยู่ที่ใจของเราเอง

จากตัวอย่างที่กล่าวมาได้ชี้ให้เห็นว่า การที่ความโกรธจะเกิดหรือไม่เกิด ความสำคัญไม่ได้อยู่ที่บุคคลอื่นหรือสิ่งภายนอก แต่ไม่ว่าใครเวลาเกิดความโกรธจะต้องโทษคนอื่น หรือโทษสิ่งแวดล้อมเสมอ เพราะถ้าเรานึกได้ว่า ต้นเหตุแห่งความโกรธ หรือสิ่งที่ทำให้เราเกิดความโกรธ

ก็คือใจของเราเอง ถ้านึกได้เช่นนี้ในขณะที่ความโกรธกำลังจะเกิด ก็เป็นอันรับรองได้ว่าความโกรธจะไม่เกิดอย่างแน่นอน และบางคนเมื่อความโกรธสงบแล้ว ก็นึกได้ว่าต้นเหตุอยู่ที่ใจของตัว ซึ่งถ้าคนไหนสำนึกเช่นนี้ได้บ่อย ๆ ความโกรธก็จะน้อยลงโดยลำดับ จนกระทั่งในที่สุดความโกรธจะไม่เกิดเลย ทั้ง ๆ ที่เหตุการณ์ก็ได้เกิดขึ้นอย่างเดียวกันกับเมื่อก่อน ข้อสังเกตอันนี้พยายามจดจำไว้ให้แม่น จะโกรธหรือไม่โกรธอยู่ที่ใจของเรา

วิธีดับความโกรธ

การสำนึกได้ดังที่กล่าวมา อันที่จริงเป็นเพียงจุดเริ่มต้นเท่านั้นที่จะนำไปสู่การเอาชนะความโกรธ เพราะบางคนทั้งที่สำนึกได้เช่นนี้ แต่ความโกรธก็ยังไม่เบาบางลงเท่าที่ควร คือจะดีขึ้นกว่าเดิมก็เพียงเล็กน้อย ทั้งนี้ก็เพราะเขายังไม่ได้พิจารณาความรู้สึกนึกคิดของตนเองอย่างละเอียด ต่อเมื่อใดอ่านใจของตัวเองออก เข้าใจอย่างแจ่มแจ้งว่า :–

เพราะคิดอย่างไร เพราะยึดถืออย่างไร หรือเพราะมีความต้องการอย่างไร หรือเพราะพื้นเดิมเราเป็นคนชนิดไหน จึงได้โกรธ ?

ถ้าเข้าใจเช่นนี้จะช่วยระงับความโกรธได้มากทีเดียว แต่อย่างไรก็ดี ในขณะที่เราสำนึกได้และเข้าใจความคิดของตัวเองนี้ ถ้ายังมองไม่เห็นความผิดในตัวเอง หรือผลร้ายที่เกิดจากความโกรธ ความโกรธก็จะยังไม่บรรเทา ต่อเมื่อใดรู้สึกว่า ถึงแม้เขาจะด่าเราจริง เขาแกล้งเราจริง เขาโกงเราจริง เขาทำแก่เราอย่างนั้นจริง หรือเพราะอะไรก็ตาม ถ้าเราโกรธ ก็หมายความว่าความผิดอยู่ที่ตัวเราเอง เพราะถ้าเราจะไม่โกรธก็ได้ และถ้าไม่โกรธ เราจะแก้ไขเหตุการณ์ได้ดีกว่าความโกรธไม่จำเป็น เมื่อใดสำนึกได้เช่นนี้ เมื่อนั้นความโกรธจึงจะบรรเทาลงได้ และการให้อภัยก็จะเกิดขึ้นได้

เขาทำผิดจริง แต่ถ้าเราโกรธ ก็แปลว่าเราผิด ข้อคิดอันนี้บางคนอาจจะไม่เข้าใจว่ามันผิดตรงไหน อุปมาง่าย ๆ เขาก่อไฟลุกขึ้นแล้ว ไม่ใช่เราเป็นคนก่อ ไฟก็กำลังลุกโพลงอยู่ถ้าหากเราพยายามดับไฟ และไม่ให้ตัวเราไปถูกไฟก็ย่อมเป็นการดี แต่ในเมื่อเรามีทางที่จะอยู่ห่างจากไฟไม่ให้ถูกไฟก็ได้ แต่จะด้วยเหตุใดก็ตาม เรากลับเอามือไปจับไฟ แล้วไฟมันก็ไหม้

ความผิดอยู่ที่ใคร จากข้ออุปมาอันนี้โปรดสังเกตให้ดีว่า ในกรณีนี้เรามีทางที่จะอยู่ห่างจากไฟ ไม่ให้ไฟถูกก็ได้ เพราะไม่ใช่อยู่ในที่ล้อมซึ่งไม่มีทางจะออก เพราะฉะนั้น จึงไม่จำเป็นที่จะให้ไฟไหม้ ในเรื่องความโกรธคนส่วนมากมักจะเข้าใจว่า เหตุการณ์มันแวดล้อมทำให้เราเกิดความโกรธ เราไม่มีทางที่จะเล็ดลอดออกมาได้ และก็มักจะอ้างว่า *ใครจะทนได้* ซึ่งหมายถึงว่าถ้าเป็นคนอื่นประสบเหตุการณ์อย่างเดียวกับเรา เขาก็ต้องโกรธเหมือนกัน การที่เป็นเช่นนี้ก็เพราะเราไปอ้างบุคคลซึ่งอยู่ในฐานะอย่างเดียวกับเรา ซึ่งก็มีอยู่เป็นจำนวนมาก เรามีผู้สนับสนุนมีตัวอย่างชนิดเดียวกัน เพราะฉะนั้น จึงรู้สึกว่าเราอยู่ในที่ล้อมของไฟ ไม่มีทางออก มันก็ต้องถูกไฟไหม้ แต่ถ้าหากเหตุการณ์ที่ทำให้เราเกิดความโกรธนั้น เราเอาชนะได้แล้วเราก็จะรู้สึกว่าที่จริงเมื่อก่อนมันก็มีทางออก ไม่ใช่อยู่ในที่ล้อม แต่เป็นเพราะเราไม่รู้จักตัวเราเอง จึงออกมาจากไฟนั้นไม่ได้ นี่หมายถึงว่า เรายังคิดไม่ถูก เรายังจับความผิดในตัวเองไม่ได้ ความโกรธจึงได้เกิดขึ้น

หลักสำคัญของการให้อภัยไม่ใช่ขึ้นอยู่กับความเมตตากรุณาอย่างเดียว แต่ขึ้นอยู่กับความฉลาดรอบรู้ในวาระจิตของตนด้วย คนเราจะละกิเลสได้จะต้องอาศัยทั้งสติ และปัญญา สติอย่างเดียวเพียงแต่ช่วยระงับชั่วคราว แต่จะขุดรากมันออกไม่ได้ จะเอาชนะอย่างเด็ดขาดไม่ได้ ต่อเมื่อมีปัญญาเข้าใจวาระจิตของตนอย่างแจ่มแจ้ง โดยเฉพาะมองเห็นอย่างชัดเจนว่า ทุกครั้งที่ความโกรธเกิดขึ้นเป็นเพราะตัวเราเองเป็นต้นเหตุ กล่าวคือไม่ว่าเหตุการณ์มันจะเป็นอย่างไร จะผิดถูกแค่ไหนไม่สำคัญ ความสำคัญมันอยู่ที่เราเองเป็นคนผิด ที่ผิดก็เพราะไม่รู้จักใจของตน อ่านใจตนเองไม่ออก จับความผิดในตัวเองไม่ได้ จึงได้โกรธ

อย่าได้คิดเอาชนะคนอื่นด้วยความโกรธ

ได้กล่าวมาแล้วว่าคนเราเมื่อมีความรัก ความรักยังให้ความสุข ทำให้คนเรามีกำลังใจที่จะต่อสู้กับอุปสรรคต่าง ๆ ทำให้การดำเนินชีวิตเป็นไปอย่างกระปรี้กระเปร่า ประโยชน์ของความรักมีมากมาย แต่โทษของมันก็มีมากพอ ๆ กัน แต่ถึงกระนั้น มันก็ยังดีที่มันยังมีคุณค่าต่อชีวิต แต่สำหรับความโกรธ ขอให้พิจารณาดูให้ละเอียด ถ้าหากมันจะมีคุณอยู่บ้างก็ตรงที่ว่า คนที่อยู่ร่วมกัน รักกัน นับถือกัน ความโกรธนับว่าเป็นอาวุธที่ดีอย่างหนึ่งที่จะทำให้คนที่รักเราไม่กล้า

ทำในสิ่งที่เราไม่ชอบ และอีกอย่างหนึ่งคนเรามักจะใช้ความโกรธเป็นเครื่องมือในอันที่จะบันดาลให้เราได้สิ่งที่เราปรารถนา ตัวอย่างเช่น ถ้าคนที่เรารัก เขาต้องการอะไรจากเรา ในเมื่อเรารู้อยู่ว่าถ้าไม่ให้เขาจะโกรธ เราก็ต้องให้ และจากข้อสังเกตอันนี้จะเป็นเครื่องวัดได้ว่า เขายังรักเราอยู่หรือเปล่า ? เขายังเคารพนับถือเราอยู่หรือเปล่า ? ถ้ารู้ว่าเขาไม่สนใจว่าเราจะโกรธหรือไม่โกรธ เขาไม่แคร์ เขาไม่เดือดร้อนอะไรเลย ก็แปลว่าเดี๋ยวนี้เขาไม่ได้รักเราเหมือนอย่างแต่ก่อน ไม่ได้เคารพเราเหมือนเมื่อก่อน ความโกรธมักจะถูกนำมาใช้ในลักษณะอย่างนี้กันบ่อยๆ จนกระทั่งกลายเป็นของเสพติด คือเลิกไม่ได้ ทั้งที่รู้อยู่ว่าในบางครั้งเรื่องเพียงเล็กน้อย เขาไม่ตามใจ เขาขัดใจ หรือไม่ทำตามความประสงค์ ซึ่งก็ไม่ใช่เรื่องใหญ่โตอะไร แต่แล้วก็อดโกรธไม่ได้ ทั้งนี้ ก็เพราะหัดมาจากเคยชิน ไม่คิดที่จะเลิก ในที่สุดจึงกลายเป็นของเสพติด

ประโยชน์ของความโกรธย่อมอย่างแน่นอน เหมือนกับการดื่มสุรา สูบบุหรี่ สูบฝิ่น ประโยชน์ของมันต้องมีบ้าง แต่ว่าสิ่งเหล่านี้ไม่ใช่เป็นของจำเป็นสำหรับชีวิต และมีโทษมาก ถ้าคนไหนเลิกเสียได้ หรือไม่เข้าไปเกี่ยวข้องเสียเลย ก็นับว่าเป็นการดีมาก แต่อย่างไรก็ดี สำหรับคนที่ติดของเสพติดเหล่านี้แล้ว ทุกคนจะรู้สึกว่าสิ่งเหล่านี้จำเป็นมาก ไม่มีไม่ได้ ขอได้โปรดจำไว้ว่า คนที่คิดจะเอาชนะคนอื่นด้วยความโกรธ ก็คือคนที่อยากให้คนอื่นตามใจตัวเอง โดยอาศัยความโกรธเป็นเครื่องมือ คนที่คิดเช่นนี้จงระวังให้มาก เพราะการกระทำเหล่านี้ เมื่อทำบ่อย ๆ แล้วมันก็กลายเป็นความเคยชิน แก้ยากในภายหลัง ต่อมาทั้งที่ตัวเองรู้สึกเห็นโทษแล้วว่าความโกรธไม่ดี แต่ก็จะอดไม่ได้

การที่จะทำให้คนอื่นกลัวให้คนอื่นตามใจเรา สำหรับคนที่มีสติปัญญาสุขุมลึกซึ้งใจเย็น เขามีวิธีอื่นที่ดีกว่าการใช้ความโกรธ แต่วิธีเหล่านี้ยากที่จะแนะนำกันได้ นอกจากจะมีพื้นจิตใจสูงเหมือนกัน เพราะคนที่พื้นจิตใจยังต่ำอยู่เขาจะมองเห็นแต่อุบายหรือวิธีการที่จะทำให้คนอื่นกลัว ทำให้คนอื่นตามใจ ก็ต่อเมื่อทำให้คนอื่นกลัวเพราะความโกรธของตน เช่น สมัยก่อนครูเวลาสอนลูกศิษย์ มักจะใช้การเฆี่ยนตี จนกระทั่งลูกศิษย์เองต่อมาภายหลังเมื่อเป็นครู จะสอนใครก็ต้องใช้ความโกรธ ใช้การเฆี่ยนตีเหมือนกับครูของตน เพราะรู้สึกว่าตนเองได้ดีก็เพราะไม้เรียว ก็เลยเข้าใจว่า เมื่อต้องการจะให้คนอื่นได้ดี ก็ต้องใช้วิธีอย่างเดียวกัน แต่มาในสมัยปัจจุบัน ครูมีความรู้ทางจิตวิทยาดีขึ้น เข้าใจจิตใจของเด็กดีขึ้น การสอนโดยวิธีเฆี่ยนตี จึงไม่

จำเป็น นอกจากในบางราย ก็อาจจะต้องใช้การเฆี่ยนตีบ้าง แต่ถึงอย่างไร การลงโทษเพื่อให้อีกฝ่ายหนึ่งเกิดความกลัวไม่กล้าทำความผิดนั้น ยังมีวิธีอื่นอีกหลายอย่าง โดยเฉพาะครูที่มีความเมตตากรุณาสูง เป็นคนใจเย็นไม่โมโหง่าย จะปกครองเด็กได้ดีกว่า สอนเด็กได้ดีกว่าครูที่เป็นคนเจ้าอารมณ์โมโหง่าย

คนที่จะรู้สึกว่าการให้อภัย คือ การไม่แสดงความโกรธต่อผู้ที่เขากระทำผิด เป็นสิ่งจำเป็นมีประโยชน์มาก ก็ต่อเมื่อได้มองเห็นโทษของความโกรธอย่างลึกซึ้ง และในเวลาเดียวกันก็เข้าใจอย่างแจ่มแจ้งว่า การที่เราไม่โกรธตอบต่อคนที่ประทุษร้ายเรา นั่นคือชัยชนะของชีวิตที่มีค่าสูงที่สุด ตราบใดที่ยังมองไม่เห็นโทษของความโกรธ และประโยชน์ของการให้อภัยอย่างลึกซึ้งแล้ว เราจะละความโกรธไม่ได้ เพราะฉะนั้นต่อแต่นี้ไป ขอให้เรามาศึกษาถึงประโยชน์ของการให้อภัยว่าเป็นสิ่งจำเป็นและมีคุณค่าอย่างไรบ้าง

ประโยชน์ของการให้อภัย

คนที่ถูกเขาว่าหรือตำหนิแม้เพียงเล็กน้อย ก็เกิดความโกรธ แสดงความไม่พอใจ จงคิดดู คนประเภทนี้จะเป็นคนดีขึ้นมาไม่ได้ คนเราทุกคนต้องโง่มาก่อน และต้องเคยทำอะไรผิดมาด้วยกันทั้งนั้น ในเวลาที่คนอื่นเขาแนะนำหรือชี้ข้อบกพร่อง หรือบอกว่าเราทำไม่ดีอย่างนั้นอย่างนี้ ถ้าเราโกรธเขา เราจะแก้ไขตัวเองให้ดีขึ้นมาได้อย่างไร และจะไม่มีใครที่เขาเต็มใจจะสอนเราเพื่อให้เราเป็นคนดี และถ้าเรามีนิสัยอันนี้มาตั้งแต่เด็ก ๆ และไม่คิดแก้ไขตัวเอง ก็เป็นอันหวังได้ว่า นิสัยชั่วของเราจะแก้ไขไม่ได้เลย บางคนเมื่อตอนเป็นเด็กพอทนได้เมื่อมีใครมาว่า แต่เมื่อโตขึ้นมาแล้วหรือเป็นผู้ใหญ่แล้ว ใครว่าไม่ได้จะต้องโกรธทุกครั้ง ถ้าเป็นเช่นนี้ ก็หมายถึงว่าชีวิตของเขาจะก้าวหน้าต่อไปอีกไม่ได้ ตัวอย่างในทำนองนี้ คนส่วนมากเข้าใจดี บุคคลประเภทที่ใครว่าตำหนิไม่ได้ พึ่งได้แต่คำสรรเสริญคำเยินยอนั้นเป็นคนอาภัพ ส่วนคนประเภทที่เมื่อเขาทำผิดแล้ว มีใครมาชี้ให้เห็น หรือถึงแม้จะว่ากล่าวตำหนิอย่างแรง เขาก็ไม่โกรธ แต่กลับรู้สึกขอบคุณคนที่มาแนะนำ คนที่มีนิสัยเช่นนี้ย่อมจะก้าวหน้าไปได้เรื่อย ๆ ไม่ว่าเขาจะอยู่ที่ไหน คนส่วนมากจะรักเขา เคารพนับถือเขา

อนึ่ง บางคนถ้ามีใครมาว่าหรือตำหนิตัวเอง หรือประทุษร้ายตัวเองอย่างไร พอทนได้ แต่เมื่อเห็นใครทำความผิด หรือประทุษร้ายต่อคนอื่น หรือทำความเสียหายให้แก่ส่วนรวม ทุกครั้งถ้ามีเหตุการณ์ทำนองนี้เกิดขึ้น เขาเป็นต้องเกิดโกรธ เขาทนไม่ได้ ถ้าคนไหนมีนิสัยอย่างนี้ ก็ขอได้โปรดเข้าใจว่า ใจยังไม่สูงจริง เพราะยังมองไม่เห็นโทษของความโกรธอย่างกว้างขวางและลึกซึ้ง ขอให้นึกถึงคำอุปมาที่ได้กล่าวมาแล้วว่า คนอื่นเป็นฝ่ายก่อไฟ เราไม่ได้ก่อ แต่ในเมื่อเราเอามือไปถูกไฟ ไฟไหม้มือ เราจะไปโทษคนก่อไม่ได้ ความผิดอยู่ที่ตัวเอง ในเรื่องความโกรธก็เหมือนกัน ไม่ว่าเหตุการณ์มันจะเป็นอย่างไร ใครจะผิดใครจะถูกไม่สำคัญ ความสำคัญมันอยู่ที่ว่า เมื่อความโกรธเกิดขึ้นในใจแล้ว มันย่อมเผาใจของเราให้เร่าร้อนเหมือนถูกไฟไหม้ เพราะเหตุการณ์ทุกอย่างที่ยั่วยุให้เกิดความโกรธนั้น เราจะไม่โกรธก็ได้ เพราะฉะนั้นถ้าเราปล่อยให้ความโกรธมันเกิดขึ้น ก็แปลว่าเราเอามือไปจับไฟ ขอให้สังเกตว่า ในเวลาที่เรายังมีความรักและได้อยู่กับคนที่เรารัก เรามีความสุข แต่ในเวลาที่เกิดความโกรธ และต้องอยู่ร่วมกับคนที่เราโกรธ เรามีความสุขหรือไม่ ? ไม่มีเลย มีแต่ความทุกข์ทรมาน มีแต่ความเดือดร้อน และอาจจะมีความเสียหายต่าง ๆ ที่จะติดตามมาเพราะความโกรธอีก เพราะฉะนั้น ถ้าไม่โกรธเสียได้ จึงเป็นการดีที่สุด แต่แล้วเราทุกคนทั้งที่รู้อย่างนี้ ก็อดโกรธไม่ได้

ทำไมความโกรธจึงเกิด ?

ทำไมจึงต้องโกรธ จะไม่โกรธไม่ได้หรือ ? ปัญหาข้อนี้ควรจะถามตัวเองบ่อย ๆ เมล็ดผลไม้ที่ไม่เน่าไม่เสียเมื่อได้รับสิ่งแวดล้อมที่เหมาะแก่มัน มันจะต้องงอก จะไม่งอกเป็นไปไม่ได้ ท่านรู้ตัวหรือเปล่าว่า *ทำไมความโกรธจึงต้องเกิด บังคับตัวเองไม่ได้ เอาชนะตัวเองไม่ได้* อย่ามัวโทษคนอื่นเลย อย่ามัวโทษสิ่งแวดล้อมเลย เมล็ดผลไม้จะงอกหรือไม่งอก ความสำคัญอยู่ที่ไหน ? ถ้าเมล็ดนั้นเน่าหรือเสีย หรือว่าแห้งจนกระทั่งความชื้นในเมล็ดนั้นไม่มีเลย ไม่ว่าเราจะทำโดยวิธีไหน มันก็งอกขึ้นมาไม่ได้ เพราะเมล็ดนั้นได้ตายเสียแล้ว ท่านรู้ตัวหรือเปล่าว่า ทุกครั้งที่ความโกรธเกิดขึ้น ท่านได้เพาะเชื้อความโกรธเอาไว้ในสันดาน และเชื้อของความโกรธที่ว่านี้ มันไม่มีทางที่จะตายได้เลย ถ้าหากเราไม่ได้ทำให้มันตายมันก็จะมีชีวิตอยู่ตลอดไป ถึงแม้ร่างกายจะตายไปแล้วแต่เชื้อของความโกรธที่มีอยู่ในสันดานนั้น มันไม่ได้

ตายด้วย เมื่อเรากลับมาเกิดใหม่ เชื้อของความโกรธที่ว่านี้มันก็พร้อมที่จะงอกขึ้นมาอีก ในเมื่อได้สิ่งแวดล้อมที่เหมาะสม ซึ่งหมายความว่า เมื่อมีเหตุการณ์อย่างเดียวกับเมื่อชาติก่อน เป็นเหตุการณ์ที่ทำให้เราเกิดความโกรธ ความโกรธมันก็จะเกิดอีก และในเมื่อมันเกิดอีก ก็แปลว่าเราได้เพาะเชื้อสืบต่อไปอีก ทุกครั้งที่เกิดความโกรธถ้าเรารู้สึกว่าเป็นการตกนรก หรือว่าเป็นการถูกไฟไหม้ เราก็จะมองเห็นเหตุผลว่า ทำไมทางพุทธศาสนาจึงได้บอกเราว่า คนที่ตกนรกนั้นส่วนมากนานนักหนากว่าจะพ้นจากนรกได้ ท่านเห็นแล้วหรือยังว่า นรกแห่งความโกรธ นรกแห่งความอาฆาตเคียดแค้น นรกแห่งความพยาบาท คนเราได้ตกกันมากมายเพียงไร ? น้อยคนมากที่จะออกจากนรกขุมนี้ได้ ไม่ต้องตกอีกต่อไป ทั้ง ๆ ที่การที่จะพ้นจากนรกขุมนี้ไม่ยากอะไรเลย ถ้าหากเราเข้าใจถึงเรื่องจิตใจของเราโดยตลอด ประตูที่จะออกก็อยู่ใกล้ ๆ ตัวเรานั่นเอง แต่เพราะในนรกขุมนี้มันมืดมาก จึงมองไม่เห็นประตู และอีกประการหนึ่งไฟก็เผาเสียจนกระทั่งไม่มีสติ จึงมองอะไรไม่เห็น คิดอะไรไม่ออก รู้แต่ว่ามันร้อน แล้วก็อยากจะออกไปจากไฟ แต่แล้วก็ไม่ทราบว่าจะออกไปทางไหน ?

ทำไมจึงต้องฆ่ากัน ?

คนที่เคยฆ่าคนอื่นมาแล้วเพราะความโกรธ ถ้ามีเหตุการณ์อย่างเดียวกันเกิดขึ้นอีก เขาก็จะอดฆ่าไม่ได้ คนที่เคยลักขโมยมาแล้ว เคยโกหกหลอกลวงมาแล้ว เมื่อมีความจำเป็นที่เขาจะต้องโกหกหรือลักขโมย เขาก็จะต้องทำอีก บังคับตัวเองไม่ได้ เอาชนะใจตนเองไม่ได้ แต่เรื่องไหนหรือเหตุการณ์อะไร เขาเคยเอาชนะได้แล้ว ก็มักจะได้ชัยชนะตลอดไป ถึงแม้จะกลับแพ้อีกก็ไม่กี่ครั้ง แต่แล้วในที่สุดในเมื่อเขาพยายาม เขาก็จะต้องเอาชนะได้อย่างเด็ดขาด ในทำนองเดียวกัน ทุกครั้งถ้ามีเหตุการณ์ที่มายั่วยุให้เกิดความโกรธ เขาเป็นต้องโกรธเสมอ เอาชนะไม่ได้ก็แปลว่าเขาจะต้องแพ้อย่างนี้ตลอดไป จะต้องอยู่ในนรกขุมนี้ไปอีกนาน ท่านเห็นแล้วหรือยังว่าเหตุการณ์ไม่สำคัญ มันสำคัญอยู่ที่ใจของเราเอง ถ้าเรารู้อย่างนี้ เราก็ต้องพยายามเอาชนะให้ได้ ยิ่งเหตุการณ์รุนแรงเพียงไร แต่แล้วเราก็สามารถเอาชนะได้ นั่นย่อมหมายถึงว่าเราก้าวหน้าไปไกลมาก เราได้ประสบชัยชนะอันยิ่งใหญ่ ถ้าหากเราไม่เคยคิดที่จะเอาชนะความโกรธแม้ในเหตุการณ์เล็ก ๆ น้อย ๆ แล้ว ลองคิดดู *เราจะมีวิธีอื่นนอกจากนี้หรือไม่ ที่จะสามารถเอาชนะความ*

โกรธได้? เช่นคนไหนทำให้เราโกรธ เราก็หนีเขาไปเสีย ความโกรธก็สงบ *แต่ความโกรธที่มีอยู่ในสันดานนั้น มันจะหายไปจากจิตใจหรือไม่?* หรือถ้าเราโกรธใคร เรารู้สึกว่า ถ้ามีคนนี้อยู่ เราก็เป็นต้องเกิดความโกรธบ่อยๆ เราจะหนีจากเขาไปก็ไม่ได้ เราจึงได้ไล่เขาไปเสีย หรือฆ่าเขาเสีย *ความโกรธที่มีอยู่ในสันดานมันจะหายไปหรือไม่* **ไม่มีทางเลย** และในเมื่อเราโกรธใครทีไร เราก็ใช้วิธีไล่เขาไปหรือฆ่าเขาเสีย หรือประทุษร้ายเขาอย่างใดอย่างหนึ่ง ก็ขอได้โปรดจำไว้ว่า ทุกครั้งที่เกิดความโกรธ เราก็จะต้องกระทำเหมือนอย่างที่เคยทำมาแล้ว จะบังคับตนเองไม่ได้ ในบางครั้ง เมื่อเราโกรธใคร เราอาจจะไล่เขาไปได้ หรืออาจจะฆ่าเขาได้ โดยที่เขาทำอะไรเราไม่ได้เลย แต่จงคิดดู เราจะทำอย่างนี้ได้ทุกครั้งหรือ? ย่อมเป็นไปไม่ได้ เพราะบางคนเราไม่มีอำนาจหรือไม่มีสิทธิพิเศษอะไรที่จะไปไล่เขา ลงโทษเขา หรือฆ่าเขา และในเมื่อเราจะต้องประสบกับเหตุการณ์เช่นนี้ ผลที่เกิดก็คือ เราต้องไล่ตัวเราเอง ลงโทษตัวเราเอง หรือไม่ก็ฆ่าตัวเอง ตัวอย่างเช่นนี้มีอยู่เสมอ เช่นลูกบางคน เวลาโกรธพ่อแม่แล้วฆ่าตัวตาย หรือเมื่อทะเลาะกับพี่น้องแล้วฆ่าตัวตาย หรือเมื่อโกรธสามีหรือภรรยาแล้วฆ่าตัวตาย คนที่ทำตัวเองเช่นนี้ส่วนมากทำไปเพราะบังคับตัวเองไม่ได้ และเห็นว่าเป็นความจำเป็นที่จะต้องทำเช่นนั้น ส่วนคนอื่นซึ่งเขาไม่ได้อยู่ในอารมณ์อย่างเดียวกับบุคคลประเภทนี้ เขามองเห็นได้อย่างชัดเจนว่าไม่มีความจำเป็นแต่ประการใดที่จะไปฆ่าตัวเอง แต่คนที่คิดฆ่าตัวตายนั้นเขานึกไม่ออกว่าเขาไม่ควรจะทำเช่นนั้นแน่นอนสำหรับคนซึ่งเคยฆ่าคนอื่น เพราะความโกรธ หรือเคยฆ่าตัวเองเพราะความโกรธมาแล้วในอดีตชาติ เมื่อมีเหตุการณ์อย่างเดียวกับที่เคยมีมาแล้ว เขาก็จะต้องทำอีก เขานึกไม่ออกเพราะ วิบากที่เขาได้กระทำไว้นั้น มันจะบังคับให้เขาต้องคิดและต้องกระทำเหมือนอย่างที่เคยคิดเคยทำมาแล้ว เพราะโดยธรรมดาคนเราย่อมคิดได้ตามวิบากของตัว จะคิดอะไรให้เกินหรือให้ผิดไปจากวิบากของตัวย่อมทำไม่ได้

วิธีเอาชนะความโกรธในขั้นเด็ดขาด

ผลร้ายของความโกรธยังมีอีกมากมาย คนบางคนเวลาเกิดความโกรธ ไม่ด่าไม่ว่าใคร ไม่ประทุษร้ายใคร เพราะเขาไม่เคยมีวิบากในเรื่องอย่างนั้นมาก่อน แต่เป็นคนคิดมาก เอาชนะความคิดของตัวเองไม่ได้ ถ้าลงว่าเกิดความโกรธเกิดความไม่พอใจในเรื่องไหน ที่คิดอยู่แต่ใน

เรื่องนั้น และบางคนก็อาจจะไประบายให้คนอื่นฟัง แต่บางคนไม่ระบายเก็บอัดเอาไว้ ท่านรู้หรือเปล่าว่า บุคคลประเภทนี้ในที่สุดจะเป็นอะไร ? ขอให้จำไว้ว่า เขาจะไม่แคล้วจากโรคประสาท และโรคอื่น ๆ อีกหลายอย่างที่จะติดตามมาเพราะโรคประสาท เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคความดันโลหิตต่ำ และโรคหัวใจประเภทอื่น ๆ อีก รวมทั้งโรคกระเพาะ โรคลำไส้อย่างนี้เป็นต้น *(ผู้ที่ต้องการทราบรายละเอียด ขอให้อ่านเรื่อง เหตุใดจึงทำให้ตนเองป่วย ซึ่งเขียนโดยนายแพทย์สิริ พัฒนกำจร เรื่องนี้ผู้ที่สนใจโปรดติดต่อที่สำนักค้นคว้าทางวิญญาณ)* ขอให้คิดดูเพียงแต่โกรธแล้วเก็บเอาไว้ แม้จะไม่ประทุษร้ายใครเลย แต่มันก็ประทุษร้ายตนเอง เรื่องทำนองนี้ เดี๋ยวนี้เป็นกันมากที่สุดในกลุ่มของผู้มีการศึกษา หรือผู้ที่ได้รับการอบรมให้เป็นคนมีศีลธรรม ขอให้ท่านลองพิจารณาดูอีกครั้ง

ทุกครั้งที่เกิดความโกรธ ย่อมหมายถึงเราเพาะเชื้อแห่งความโกรธลงไปอีก และเชื้อที่ว่านี้มันจะไม่มีทางตายเลย และในเมื่อมันยังมีเชื้ออยู่ ก็แปลว่า ถ้ามีเหตุการณ์อย่างเดียวกันเกิดขึ้นอีก เราก็ต้องโกรธอีก เมื่อโกรธอีกก็เพาะเชื้อลงไปอีก และมันจะเป็นเช่นนี้ตลอดไปชั่วกัลปาวสาน ไม่มีทางหลุดพ้นไปได้ ไม่มีทางเอาชนะมันได้ ไม่ว่าจะเกิดอีกกี่ร้อยกี่พันชาติ ความโกรธก็ยังจะต้องมีอยู่ในสันดานตลอดไป

และอย่าลืมว่า ทุกครั้งเมื่อมีเหตุการณ์อย่างเดียวกันเกิดขึ้น ความโกรธมันก็เกิดอีก ตราบใดที่วิบากของมันยังมีอยู่ เราจะเอาชนะมันไม่ได้ จะบังคับตัวเองไม่ได้ มีอยู่วิธีเดียวเท่านั้น คือ เราต้องพยายามต่อสู้กับความโกรธอย่างซึ่งหน้า เราจะต้องเผชิญหน้ากับมัน หนีมันไม่ได้ และวิธีเอาชนะก็คือพยายามหาวิธีที่ว่า ทำอย่างไรเมื่อมีเหตุการณ์อย่างนี้เกิดขึ้น เราจึงจะไม่โกรธ เราจะต้องพยายามหัดจนกว่าจะไม่โกรธ ทั้งที่มีเหตุการณ์เกิดขึ้นอย่างเดียวกัน วิธีนี้เท่านั้นที่จะเอาชนะมันได้ ทำให้เชื้อของมันตายได้ วิธีอื่นนอกจากนี้ไม่มีเลย

คนเราจะละความโกรธได้จริง ๆ ก็ต่อเมื่อมองเห็นความจำเป็นว่า เราจะเอาชนะความโกรธได้ ก็ด้วยการไม่โกรธเท่านั้น ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า :-

อกฺโกเธน ชิเน โกธํ
พึงชนะความโกรธด้วยความไม่โกรธ

ไม่ใช่ให้หนีจากเหตุการณ์หรือหนีจากบุคคล เพราะถ้าหนี ความโกรธไม่เกิดก็จริง แต่เชื้อของความโกรธที่ฝังอยู่ในสันดานนั้นมันไม่ตาย มันพร้อมที่จะเกิดขึ้นมาอีกในเมื่อมีเหตุการณ์อย่างเดียวกันเกิดขึ้น และขอให้สังเกตว่าถ้าคนไหนจะต้องโกรธทุกครั้ง แม้ในเหตุการณ์เล็ก ๆ น้อย ๆ เรื่องไม่เป็นเรื่องก็โกรธ ใครขัดใจอะไรแม้เพียงเล็กน้อยก็ไม่ได้ เป็นต้องโกรธทุกครั้ง ซึ่งถ้าหากเป็นเช่นนี้ ชีวิตจะหาความสุขได้อย่างไร ? อย่านึกว่า การมีเงิน มีอำนาจ หรือมีอะไรก็ตาม ที่เราคิดว่าจะทำให้เราสบายใจได้นั้น สิ่งเหล่านี้มันจะช่วยแก้ไขอารมณ์ของเราไม่ให้เสียได้ ช่วยมิให้ความโกรธความขุ่นข้องหมองใจเกิดขึ้นได้ โปรดอย่าได้คิดอย่างนี้เป็นอันขาด สิ่งแวดล้อมถึงแม้ว่าจะช่วยให้เราสบายใจได้ก็จริง แต่มันก็ช่วยได้ชั่วคราวเท่านั้น และคนเรา จะอยู่แต่ในสิ่งแวดล้อมที่ดีเสมอไปไม่ได้ ใครจะทำอะไรถูกใจเราเสมอไปก็เป็นสิ่งที่เป็นไปไม่ได้ เพราะฉะนั้น การเผชิญหน้ากับเหตุการณ์ที่ยั่วยุให้เกิดความโกรธจึงเป็นสิ่งจำเป็น และเราจะต้องพยายามเอาชนะมันให้ได้ ซึ่งก็มีหลักตายตัวว่า พึงชนะความโกรธด้วยความไม่โกรธ

การให้อภัยไม่ใช่ความอ่อนแอ

ถ้าเรารู้สึกว่า การเอาชนะความโกรธมีอยู่วิธีเดียวเท่านั้นคือการไม่โกรธ แล้วมองเห็นผลร้ายของความโกรธอย่างลึกซึ้ง มองเห็นประโยชน์ของความใจเย็น มองเห็นประโยชน์ของความเมตตากรุณาจริง ๆ เราก็จะรู้สึกว่าการให้อภัยต่อผู้อื่นเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่ง และเป็นสิ่งที่มีคุณค่าอย่างสูงสุด เราจะพ้นทุกข์ได้ ก็เพราะการให้อภัยเท่านั้น การให้อภัยไม่ใช่เป็นการแสดงการอ่อนแอ หรือเป็นการทำให้บุคคลที่อยู่ในความปกครอง กำเริบได้ใจ อยากจะทำอะไรก็ทำตามความพอใจ ทำให้คนทั้งหลายไม่เกรงใจ โปรดอย่าได้เข้าใจผิดเช่นนี้ แต่ถ้าหากว่าการให้อภัยของใครจะมีผลที่ไม่ดีดังที่กล่าวมานี้จริง ก็ขอได้โปรดเข้าใจว่า นั่นไม่ใช่เพราะการให้อภัยเป็นต้นเหตุ หากเป็นเพราะบุคคลนั้นเป็นคนมีนิสัยอ่อนแอ ไม่มีความเข้มแข็ง ไม่มีความเด็ดขาด ทำอะไรตามอารมณ์ ไม่เป็นตัวของตัวเอง ไม่มีความรอบคอบ ไม่รู้จักรับผิดชอบ และโดยเฉพาะสัจจะมีไม่พอ การให้อภัยก็เหมือนกับความซื่อ ซึ่งถ้าคนไหนมีแต่ความซื่อ แต่ความฉลาดไม่มี ความซื่อก็เป็นผลร้ายแก่ตัวเอง แต่ถ้ามีความฉลาดด้วย ความซื่อจะให้ผลอย่างงดงาม การให้อภัยก็เช่นเดียวกัน จะต้องมีคุณธรรมอย่างอื่นประกอบอยู่ด้วย เช่นต้องมี

ความเข้มแข็งเด็ดขาด เป็นคนมีความรอบคอบ เข้าใจเหตุการณ์เป็นอย่างดี รู้ว่าอะไรควรจะทำแค่ไหนอย่างไร อะไรผิดอะไรถูก อะไรมีคุณอะไรมีโทษ

คนที่รู้จักให้อภัยคนอื่น ไม่ได้หมายความว่า จะไม่รู้จักการลงโทษผู้กระทำผิด ตรงกันข้าม คนที่มีความเมตตากรุณาต่อผู้อื่นอย่างลึกซึ้ง และในเวลาเดียวกัน ถ้าใครผิดก็รู้จักการทำโทษตามสมควรแก่ความผิด และมีความเด็ดขาดด้วย เช่น เมื่อพูดว่าจะต้องลงโทษใครอย่างไรก็รักษาคำพูด รักษาความตั้งใจ ไม่โลเล คนที่มีลักษณะอย่างนี้ คนที่อยู่ในความปกครอง หรือแม้คนที่รักกันอยู่ด้วยกัน ก็จะมีทั้งความรัก และความเกรงกลัว และความเคารพนับถือ ส่วนคนที่โกรธง่าย โทสะร้าย คนประเภทนี้ทำให้คนอื่นกลัวได้ก็จริง แต่ก็ทำให้เขาเกลียดด้วย เขาทั้งเกลียดทั้งกลัว เพราะฉะนั้น ถ้าเราเป็นคนใจเย็น ไม่โกรธง่าย มีเมตตากรุณา มีความปรารถนาดีต่อผู้อื่น แม้กระทั่งคนที่เป็นศัตรู เราก็ยังหวังดีต่อเขา เราย่อมจะได้ทั้งความรักและความเกรงกลัว ด้วยเหตุนี้การให้อภัยจึงเป็นสิ่งจำเป็น ไม่ใช่เป็นการแสดงความอ่อนแอทำให้คนอื่นได้ใจ

อนึ่ง ถ้าหากเราได้มองเห็นถึงประโยชน์ และความจำเป็นที่จะต้องมีการให้อภัยเสมอดังที่ได้กล่าวมาแล้ว เราก็จะมองเห็นถึงความจำเป็นที่เราจะต้องสร้างคุณธรรมต่าง ๆ ให้มีให้เป็นขึ้นที่ใจของเรา เช่น ต้องพยายามหัดให้มีความเมตตากรุณา ให้มีความยุติธรรม ให้ความอดทน ให้มีความกล้าหาญ ให้มีความเข้มแข็ง ให้มีความซื่อสัตย์ ให้มีความกตัญญู เหล่านี้เป็นต้น ถ้าคนไหนมองเห็นถึงความจำเป็นที่จะต้องมีคุณธรรมต่าง ๆ เหมือนกับที่เราทั้งหลายรู้สึกว่า เราจำเป็นจะต้องมีเงินพอใช้ ไม่เช่นนั้นเดือดร้อน ถ้าหากเรารู้สึกอย่างนี้ การอบรมหรือการฝึกหัดที่จะให้มีคุณธรรมต่าง ๆ เพิ่มขึ้น เราก็จะทำได้โดยง่าย ไม่ต้องมีการฝืนใจ ลองคิดดู คนที่จะให้อภัยคนอื่นได้นั้น ถ้าคุณธรรมต่าง ๆ เช่นความเมตตากรุณาต่อผู้อื่นมีน้อยเกินไป การให้อภัยย่อมจะมีไม่ได้ ข้อนี้ขอให้สังเกตจากตัวเอง ในเวลาที่เราให้อภัยต่อผู้อื่น เราจะรู้สึกว่าสำหรับคนที่เรารัก คนที่เรามีเมตตากรุณาต่อเขาอย่างแท้จริงนั้น การให้อภัยเป็นสิ่งที่ทำได้ง่าย ก็ในเมื่อการให้อภัยเป็นของจำเป็น และเราจะให้อภัยได้ก็ต่อเมื่อต้องมีคุณธรรมต่าง ๆ อย่างเพียงพอเช่นนี้ ก็แปลว่า การทำความดีทุกอย่างเป็นสิ่งจำเป็นจะไม่ทำไม่ได้ คนใดรู้สึกเช่นนี้ การทำความดีก็จะกลายเป็นของง่ายสำหรับตัวเอง และพอใจที่จะทำอยู่เสมอ

จุดหมายที่แท้จริงของการให้อภัย

การให้อภัย ในความหมายที่แท้จริง ก็คือ การไม่โกรธไม่เกลียด ขอให้สังเกตว่า ความโกรธหรือความเกลียดที่เป็นกิเลสนั้นเมื่อเกิดขึ้นในใจแล้ว ย่อมทำให้จิตใจขุ่นมัว เหมือนน้ำที่ขุ่น ส่วนความไม่พอใจหรือความเกลียดอันใด ซึ่งในเมื่อเกิดขึ้นมาแล้ว ไม่ทำให้จิตขุ่นมัว สามารถวางเฉยในสิ่งนั้นได้ เหมือนกับที่เรารู้สึกว่าคนบางคนไม่ดี แต่เราก็ไม่ได้เกลียดเขา การกระทำของเขาไม่ทำให้เราขุ่นมัว ความไม่พอใจหรือความเกลียดในลักษณะนี้ไม่ใช่เป็นกิเลส เพราะฉะนั้นโปรดทำความเข้าใจให้ดีว่า คนที่มีความเมตตากรุณาอย่างลึกซึ้งจนกระทั่งไม่โกรธและไม่เกลียดใคร ไม่ว่าเขาจะทำร้ายอะไรแก่ตัวเอง หรือถึงแม้เขาจะฆ่าก็ไม่โกรธและไม่เกลียดนั้น อย่าเข้าใจผิดว่า ความรู้สึกของเขาจะเฉยเมยต่อสิ่งทั้งปวง ไม่รู้จักยินดียินร้ายต่อสิ่งใด ๆ เลย ความรู้สึกตายด้านแล้วไม่ใช่เช่นนั้น เพราะความจริงแม้แต่พระอรหันต์ท่านก็มีความรู้สึกว่าอะไรดีอะไรไม่ดี อะไรที่ท่านชอบ อะไรที่ท่านไม่ชอบ พระอรหันต์ทุกองค์มีความรู้สึกถึงความงามในเรื่องศิลปทุกอย่าง และรู้สึกถึงความน่าเกลียด ความไม่งาม ความไม่ดีของสิ่งที่ตรงกันข้ามกับความงามความดี แต่ถึงกระนั้น ความรู้สึกของท่านก็แตกต่างจากของปุถุชน เพราะปุถุชนเมื่อมีความพอใจหรือไม่พอใจ ชอบหรือไม่ชอบในสิ่งใดแล้ว ก็มีความยึดมั่นในสิ่งนั้น ๆ ส่วนพระอรหันต์ท่านมีการปล่อยวางอยู่ตลอดเวลา และความรู้สึกที่แท้จริงไม่ติดอยู่ในสิ่งใด ๆ เลย ท่านมองเห็นถึงความเป็นมายาของสิ่งทั้งปวงอยู่เสมอ ความรู้สึกชอบหรือไม่ชอบถึงแม้จะมีอยู่ จึงไม่ทำให้เกิดความขุ่นมัว เพราะฉะนั้น เมื่อพูดถึงความโกรธหรือความเกลียดในความหมายของปุถุชน จึงหมายถึงความไม่พอใจชนิดที่ทำให้เกิดความขุ่นมัว และจุดหมายของการให้อภัยก็หมายถึง การกำจัดความโกรธและความเกลียดในลักษณะนี้ออกไป

คนที่ใจเย็นและมีความสุขุมรอบคอบ ทำอะไรตามเหตุผลได้เสมอ ขอให้สังเกตว่าบุคคลประเภทนี้ไม่ค่อยจะมีความขุ่นมัว ไม่ว่าเหตุการณ์จะเกิดขึ้นอย่างไรก็สามารถทำใจให้สงบทำใจให้สบายอยู่ได้เสมอ นี่คือสิ่งที่คนทั่วไปปรารถนา โดยธรรมดาคนเรายิ่งโตขึ้นยิ่งมีอำนาจมากขึ้น ร่ำรวยมากขึ้น มีคนเคารพนับถือมากขึ้น ทิฏฐิมานะคือการถือตัว ความสำคัญในตัวเองว่าเป็นคนยิ่งใหญ่ ก็มักจะมีมากขึ้น และความรู้สึกอันนี้เป็นปัจจัยสำคัญอันหนึ่ง

ที่ทำให้เกิดความโกรธได้ง่ายมาก ยิ่งมีทิฏฐิมานะมากขึ้นเท่าใด ความโกรธก็ยิ่งเกิดง่ายมากขึ้นเท่านั้น ภาษาโบราณมีคำอยู่ประโยคหนึ่งว่า *ตีขนดพญานาค* ซึ่งหมายถึงว่า โดยธรรมดาพญานาคเขารู้ตัวว่าเขาเป็นผู้มีพิษร้าย พิษของเขาสามารถจะทำลายชีวิตสัตว์อื่นได้ง่ายมาก เพียงแต่เขาพ่นพิษออกมาก็สามารถที่จะทำให้ไฟลุกขึ้นได้ทันที และถ้าใครถูกพิษนี้เข้าก็ตายได้ทันที ความเชื่อถือที่มีมาแต่โบราณเป็นเช่นนี้ เพราะฉะนั้น จึงเชื่อกันว่า ถ้าใครไปตีขนดพญานาคเข้า มันก็จะแสดงความเกรี้ยวกราดขึ้นมาทันที คนที่มีทิฏฐิมานะมาก เพราะความมีเงิน หรือเพราะความมีอำนาจ เพราะเกิดในตระกูลสูง หรือเพราะอะไรก็ตาม ก็เปรียบเหมือนพญานาค คนประเภทนี้ในเมื่อถูกใครเขาว่าหรือตำหนิแม้เพียงเล็กน้อย ก็จะรู้สึกโกรธขึ้นมาทันที แต่ถ้าเป็นคนที่ใจเย็นหน่อย ซ่อนอารมณ์ได้เก่ง ก็ไม่แสดงออกมาให้คนอื่นรู้ แต่ในใจนั้นจำเอาไว้แล้ว แต่ก็จะไม่อาฆาต ถ้าหากพื้นเดิมเป็นคนมีเมตตากรุณาสูง ให้อภัยคนง่าย ความโกรธก็จะหายเร็ว แต่ถ้าหากพื้นเดิมเป็นคนมีความโหดเหี้ยม เห็นแก่ตัว ก็จะต้องคิดพยาบาททันที มีโอกาสเมื่อไรก็จะต้องแก้แค้นไม่อย่างใดก็อย่างหนึ่ง ลูกน้องบางคนถูกนายกดเอาไว้ หรือถูกลงโทษอย่างใดอย่างหนึ่ง โดยที่ลูกน้องไม่ทราบสาเหตุเลย ตัวอย่างเช่นนี้ก็มีไม่น้อย เช่น นายบางคนเพียงแต่ลูกน้องแสดงความไม่เคารพ หรือพูดนินทาลับหลังไปถึงหูเข้า เขาก็จำเอาไว้ แล้วก็คิดที่จะแก้แค้นหาวิธีลงโทษอยู่เสมอ คนที่มีลักษณะอย่างนี้ ขอได้โปรดจำเอาไว้ว่า จะเป็นผู้ใหญ่ที่แท้จริงไม่ได้

คนเราเมื่อยิ่งโตขึ้น การให้อภัยจะต้องมีมากขึ้น ไม่เช่นนั้น ทิฏฐิมานะที่มันเจริญตามความใหญ่โตของเรานั้น มันจะทำลายเราอยู่เสมอทุกโอกาส คนบางคนที่ใหญ่โตขึ้นมาไม่ได้ก็เพราะความเป็นคนเจ้าอารมณ์ ซึ่งคนที่เป็นนายเหนือกว่า เขามองเห็นว่าจะทำให้งานเสีย เพราะฉะนั้น เขาจึงยกย่องให้ใหญ่โตขึ้นมาไม่ได้ ความใจเย็น ความสุขุมรอบคอบ ย่อมขึ้นอยู่กับการให้อภัย ด้วยเหตุนี้ การให้อภัยจึงเป็นสิ่งที่ทุกคนควรจะต้องหัด ข้อสำคัญอย่างเดียวอย่าเป็นคนอ่อนแอขี้สงสารคนง่าย เขาพูดอะไรถูกใจนิดหน่อยก็ใจอ่อน คนที่มีความเมตตากรุณาให้อภัยคนได้ง่าย ถ้าจะเสียก็เพราะความอ่อนแอ เพราะฉะนั้น เมื่อเรารู้จักหัดการให้อภัยเราก็ควรรู้จักหัดให้เป็นคนเข้มแข็งเด็ดขาดด้วย จึงจะสามารถทำอะไรได้เหมาะสม มีเหตุผลอยู่เสมอ

ได้กล่าวมาแล้วว่า คนที่จะให้อภัยได้ จะต้องเพรียบพร้อมไปด้วยคุณธรรมหลายอย่าง ตัวอย่างเช่นคนที่มีความกตัญญูต่อพ่อแม่อย่างแท้จริง เมื่อพ่อแม่ว่ากล่าวตำหนิหรือลงโทษอย่างไร ก็มักจะไม่โกรธ หรือถ้าโกรธก็โกรธได้ไม่นาน ส่วนลูกที่อกตัญญูจะโกรธพ่อแม่ได้ง่ายมากในเมื่อถูกดุ ข้อสังเกตอันนี้เราเห็นได้ชัด และในทำนองเดียวกันคนที่เรามีความเคารพนับถืออย่างมากในเมื่อผู้ที่เราเคารพนับถือ ท่านว่าหรือตำหนิ เราก็มักจะไม่โกรธ เช่น อย่างพระบางองค์ที่ชาวบ้านเคารพนับถืออย่างมาก จนกระทั่งใคร ๆ ก็เรียกว่าหลวงพ่อหลวงปู่นั้น พระประเภทนี้ในเมื่อไปด่าหรือว่าใคร แม้จะทำไปด้วยความโมโห แต่คนที่ถูกว่าแทนที่จะโกรธ ก็มักจะกลับหัวเราะหรือยิ้ม หรือบางทีก็ไปคุยอวดด้วยความภาคภูมิใจที่ตัวเองถูกท่านด่ามา พระประเภทนี้ภาษาทางศาสนาเรียกว่าปาปมุติ พระที่จะได้ชื่อว่าเป็นปาปมุตินั้น โดยปกติพื้นเดิมเป็นคนมีความเมตตากรุณาสูงมาก ความคิดร้ายหรือประสงค์ร้ายต่อใครไม่มีเลย และได้เสียสละทำประโยชน์ให้แก่คนอื่นมามากมาย แม้กระทั่งคนที่ร้ายกาจซึ่งใคร ๆ พากันเกลียด แต่ท่านก็เมตตา และคิดช่วยเหลืออยู่เสมอ ท่านทำอย่างนี้มานาน จนกระทั่งใคร ๆ ก็รู้ว่านิสัยที่แท้จริงของท่านเป็นอย่างนี้ เพราะฉะนั้น พระประเภทนี้ถึงแม้ในบางครั้งจะดุด่าว่าใคร หรือบางทีถ้าหากนิสัยเดิมท่านเคยเป็นนักเลง หรือเคยใช้คำหยาบมาจนเคยชินท่านก็อาจจะด่าพ่อด่าแม่ แต่ถึงกระนั้นคนที่ถูกด่าก็จะไม่โกรธ เพราะความจริงความโกรธของท่านเกิดเพียงชั่วขณะแต่แล้วก็ให้อภัย ซึ่งใคร ๆ ก็รู้ เพราะฉะนั้น คนที่ถูกด่าถูกว่าจึงมักจะหัวเราะหรือยิ้ม หรือบางทีถ้าอยู่กันมาก ๆ คนไหนถูกด่า พรรคพวกก็หัวเราะฮาครื้น ซึ่งคนที่ถูกด่าก็พลอยหัวเราะไปด้วย ขอให้สังเกตว่าในบรรยากาศเช่นนี้สิ่งที่ทำให้คนทั้งหลายมีความสดชื่นร่าเริงก็คือ เมตตาบารมีที่ท่านสะสมอบรมมานาน จนกระทั่งอำนาจแห่งเมตตาบารมีนั้นแผ่ไปทั่ว ด้วยเหตุนี้การให้อภัยจึงเป็นคุณสมบัติที่สำคัญมากของผู้ที่จะเป็นหัวหน้าปกครองคน

จากตัวอย่างที่กล่าวมานี้ ท่านเห็นแล้วหรือยังว่า คนที่จะให้อภัยคนอื่นได้ จะต้องมีพื้นคุณธรรมหลายอย่าง และแต่ละอย่างล้วนแล้วแต่จะต้องเข้มข้นทั้งนั้น และสิ่งชั่วร้ายต่าง ๆ เช่น ความโลภ ความเห็นแก่ตัว การคิดที่จะเอาเปรียบหรือโกงคนอื่น การพูดเท็จพูดโกหกเพื่อให้คนอื่นเดือดร้อน หรือเกิดความเสียหาย สิ่งเหล่านี้ไม่มีอยู่ในจิตใจเลย ส่วนคนที่มีพื้นจิตใจต่ำ เช่น ความเห็นแก่ตัวมีมาก ความโลภก็มีมากอย่างนี้เป็นต้น คนประเภทนี้

จะให้อภัยคนอื่นได้ยาก เพราะเหตุนี้ คนที่จะหัดให้อภัยคนอื่น จึงจำเป็นจะต้องหัดอบรมให้มีคุณธรรมต่าง ๆ เกิดขึ้น อย่าลืมว่า :–

คนเราจะก่อไฟในน้ำไม่ได้ และไฟเมื่อถูกน้ำก็ดับ แต่ถ้าไฟมีมาก น้ำมีน้อย น้ำย่อมจะดับไฟไม่ได้

เพราะฉะนั้น ถ้าใครรู้สึกว่าตัวเองกำลังจะใหญ่โตขึ้น ก็ขอให้จำไว้เถิดว่า เหตุการณ์ที่จะยั่วยุให้เกิดความโกรธก็จะต้องมีมากขึ้น ไฟจะลุกไหม้เราบ่อยครั้งขึ้น และบางครั้ง ก็อาจจะเป็นไฟที่รุนแรงถึงขนาดทำให้เกิดไหม้บ้านได้ทั้งหมด ด้วยเหตุนี้ ถ้าเราไม่คิดที่จะสร้างคุณธรรมต่าง ๆ ให้มีอย่างเพียงพอแล้ว เราจะใหญ่โตขึ้นไปไม่ได้เลย เพราะความเป็นคนขี้โมโหโกรธง่าย สิ่งเหล่านี้จะทำลายเราเสียก่อน ทำให้เราใหญ่โตขึ้นมาไม่ได้

บทสรุป

ความโกรธย่อมมาจากความรัก แต่หากเป็นความรักที่ประกอบไปด้วยการเห็นแก่ตัว ขอให้สังเกตว่า คนที่มีนิสัยโลภมากหรือเห็นแก่ได้ คนประเภทนี้ถ้ามีใครมาทำให้สิ่งของที่ตัวเองรักเกิดความเสียหาย แม้เพียงเล็กน้อย ก็จะโกรธนาน จะให้อภัยไม่ได้ และความโกรธเมื่อสะสมขึ้นบ่อย ๆ มันก็จะกลายเป็นความแค้นความอาฆาตพยาบาท และถ้าหากเป็นคนที่ไม่กลัวบาปหรือไม่เชื่อว่าบาปมี ก็จะเกิดการประทุษร้ายหรือการทำลาย ในเมื่อการประทุษร้ายหรือการทำลายผู้อื่นเกิดขึ้นบ่อย ๆ ก็จะสร้างนิสัยเหี้ยมโหดให้เกิดขึ้น ซึ่งจะมากหรือน้อยแค่ไหน ก็สุดแล้วแต่ว่าตัวเองเคยประทุษร้ายผู้อื่นมามากหรือน้อย และประทุษร้ายต่อสัตว์หรือบุคคลประเภทไหน ถ้าเขาสามารถที่จะฆ่าได้โดยไม่เลือกแม้กระทั่งสัตว์บางประเภทซึ่งไม่น่าจะฆ่า แต่เขาก็ทำได้ บุคคลประเภทซึ่งใคร ๆ ก็เคารพนับถือเช่นพระ หรือบุคคลผู้มีพระคุณอย่างสูงเช่นพ่อแม่ครูอาจารย์ เขาก็ฆ่าได้ ถ้าเขาเคยทำอย่างนี้และทำมานานหลายชาติแล้ว เขาก็จะเป็นบุคคลที่มีนิสัยสันดานเหี้ยมโหดที่สุด ขอได้โปรดจำไว้ว่า ความเหี้ยมโหดย่อมเกิดจากการฆ่า หรือการทำลายผู้อื่น โดยไม่มีขอบเขต ไม่รู้จักยับยั้ง และไม่มีหิริโอตตัปปะ ถ้าเข้าใจหลักอันนี้ดี ก็จะมองเห็นว่า คนที่มีนิสัยกตัญญู รู้จักเคารพบูชาสิ่งที่ควรเคารพบูชา เป็นคนที่มีนิสัยเสียสละ ชอบช่วยเหลือผู้อื่น ชอบเลี้ยงสัตว์ด้วยความเอ็นดู ไม่ใช่เลี้ยงไว้เพื่อฆ่า และเป็นคน

ที่มีหิริโอตตัปปะ เป็นคนที่เชื่อในเรื่องกฎของกรรม บุคคลประเภทนี้จะมีนิสัยเหี้ยมโหดไม่ได้ ไม่ว่าตัวเองจะถูกคนอื่นประทุษร้ายหรือทำลายอย่างร้ายแรงสักเพียงไร ก็ไม่อาจที่จะโต้ตอบด้วยการประทุษร้าย ด้วยเหตุนี้ข้าพเจ้าจึงได้กล่าวย้ำบ่อย ๆ ว่า คนที่จะให้อภัยคนอื่นได้ จะต้องเพรียบพร้อมไปด้วยคุณธรรม เพราะเหตุนี้การสร้างคุณธรรม หรือพูดอีกนัยหนึ่งว่า การสร้างกุศล จึงเป็นสิ่งจำเป็นยิ่งกว่าการแสวงหาเงิน หรือแสวงหาอำนาจ แสวงหาความรู้เพื่ออาชีพ หรือ การแสวงหาอย่างอื่น

คนที่ไม่รู้จักให้อภัยคนอื่น จะหาความสุขไม่ได้ ไม่ว่าจะมีเงินมีอำนาจหรือว่าใหญ่โตแค่ไหน ก็หาความสุขไม่ได้ และได้กล่าวมาแล้วว่า การให้อภัยถ้าหากจะทำให้เกิดผลเสียหายก็เพราะความอ่อนแอ ความโลเล ความเป็นคนไม่มีสัจจะ ไม่มีนิสัยเด็ดขาด ถ้าหากสิ่งที่บกพร่องเหล่านี้ไม่มี การให้อภัยก็จะเป็นไปอย่างพอเหมาะพอควร ซึ่งจะเป็นประโยชน์ทั้งแก่ตัวเองและผู้อื่น ทุกคนก็อยากจะมีนิสัยรู้จักให้อภัยต่อผู้อื่น แต่บางทีก็ทำไม่ได้ ทั้งนี้เพราะอะไร ? ได้อธิบายเหตุผลมามากแล้ว แต่ก็ยังเหลืออีกประเด็นหนึ่ง ซึ่งเป็นประเด็นที่สำคัญที่สุด คือการฝึกสมาธิและการเจริญวิปัสสนา

คนที่จะให้อภัยต่อผู้อื่นได้จริง ๆ โดยไม่ต้องมีการฝืนใจ หรือต้องคอยบังคับใจก็คือผู้ที่มีพื้นจิตใจสงบและแจ่มใส เข้าใจปัญหาชีวิตต่าง ๆ ทุกแง่ทุกมุม บุคคลประเภทนี้เท่านั้น ที่การให้อภัยของเขาจะเป็นไปโดยอัตโนมัติ หรือว่าเป็นไปในลักษณะที่เป็นธรรมชาติ และผู้ใดถ้าสร้างนิสัยอย่างนี้ให้เกิดขึ้นกับตัวแล้วเขาก็จะสบายไปตลอดชาติและทุกชาติด้วย ถ้าหากยังมีการเวียนว่ายตายเกิด แต่คนที่จะมีพื้นจิตใจสงบเยือกเย็น เข้าใจปัญหาชีวิตต่าง ๆ ตามความเป็นจริงนั้นมีอยู่ทางเดียวคือต้องพยายามฝึกสมาธิและเจริญวิปัสสนาอยู่เสมอ ขอให้สังเกตดูจากหลักดังต่อไปนี้

คนที่สามารถเข้าสมาธิได้ นิวรณ์ทั้ง ๕ สงบ กล่าวคือ ตลอดเวลาที่จิตอยู่ในสมาธิ

กามฉันทะ ความพอใจหรือความอยากได้ในเรื่อง รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ความรู้สึกอันนี้จะไม่เกิดขึ้น

พยาบาท คือความไม่พอใจ ความโกรธความเกลียดตลอดถึงความอาฆาตที่จะคิดตอบแทน ความรู้สึกอันนี้ก็ไม่เกิด

ถีนะมิทธะ ความเบื่อหน่ายท้อแท้ ความหมดอาลัยตายอยาก ความง่วงเหงาหาวนอน ความรู้สึกอันนี้ก็ไม่เกิด

อุทธัจจะกุกกุจจะ ความฟุ้งซ่าน คืออาการที่คิดเรื่อยเปื่อย คิดโน่นคิดนี่เปะปะ ไม่มีระเบียบ สติไม่อยู่กับตัว และความรำคาญหรือความหงุดหงิด ความรู้สึกอันนี้ก็ไม่เกิด

วิจิกิจฉา ความสงสัย ความลังเล ความไม่แน่ใจ ความรู้สึกอันนี้ก็ไม่เกิด

ตลอดเวลาที่อยู่ในสมาธิ นิวรณ์ทั้ง ๕ ดังที่กล่าวมานี้จะไม่เกิดเป็นอันขาด และเมื่อนิวรณ์ทั้ง ๕ ไม่มี จิตใจก็สงบแจ่มใส สามารถที่จะนึกคิดอยู่แต่ในเรื่องที่ต้องการ หรือเรื่องที่กำหนดเอาไว้ โดยที่ความคิดอย่างอื่นจะแทรกออกมาไม่ได้ และทุกขณะที่นึกคิด ก็จะมีสติอยู่กับตัวทุกขณะ และในเวลาเดียวกัน ก็มีปีติและสุขหล่อเลี้ยงจิตใจอยู่เสมออีกด้วย ขอให้พิจารณาดูให้ละเอียด

เมื่อผู้ที่สามารถเข้าสมาธิได้ จิตใจมีลักษณะอย่างนี้ ฉะนั้น เมื่อทำบ่อย ๆ ลักษณะของจิตใจที่กล่าวมานี้ ก็จะกลายเป็นพื้นฐานของจิตใจส่วนลึก

เห็นแล้วหรือยังว่า การที่จะมีพื้นจิตใจสงบเยือกเย็นมั่นคงและลึกซึ้ง จะต้องมาจากการฝึกสมาธิบ่อย ๆ และต้องฝึกได้ด้วย ถ้าคนไหนฝึก แต่จิตไม่เป็นสมาธิ ก็ย่อมไม่ได้ผล ส่วนผู้ที่ฝึกได้ ลักษณะของจิตใจดังที่กล่าวมาย่อมจะเกิดขึ้นและมากขึ้น เท่านี้ยังไม่พอ ในเมื่อตัวเองพยายามหัดคิดพิจารณาถึงปัญหาต่าง ๆ ด้วยใจที่เป็นสมาธิ ความเข้าใจ หรือสติปัญญาก็ย่อมจะแตกฉานมากขึ้น การคิดหรือการขบปัญหาด้วยจิตที่ไม่ค่อยจะสงบ มีนิวรณ์ทั้ง ๕ อย่างใดอย่างหนึ่งครอบงำ กับการคิดด้วยจิตที่เป็นสมาธินั้นย่อมจะมีผลแตกต่างกันอย่างมาก ผู้ที่ไม่เคยฝึกสมาธิและเจริญวิปัสสนา หรือเคยทำ แต่ไม่ค่อยได้ผล ย่อมจะเป็นคนที่มีพื้นจิตใจสงบและเยือกเย็นไม่ได้ และถ้าหากพื้นอันนี้มีไม่พอ ก็ไม่มีทางที่จะให้อภัยคนอื่นได้ง่าย แต่การที่บางคนทั้งที่ฝึกสมาธิไม่ได้ แต่ก็ให้อภัยคนได้ง่ายนั้น เป็นเพราะนิสัยเหี้ยมโหดและเห็นแก่ตัวมีน้อย และเป็นคนอ่อนแอขี้สงสารคนง่าย ไม่กล้าขัดใจคนอื่น ซึ่งคนประเภทนี้ก็มีอยู่ไม่น้อย แต่ก็ขอให้สังเกตให้ดี บุคคลประเภทนี้เป็นคนที่มักจะเก็บอารมณ์ หรือซ่อนความรู้สึกที่ไม่พอใจไม่ให้คนอื่นรู้ การให้อภัยของเขาไม่ใช่ปล่อยวางได้จริง คนประเภทนี้ ถ้ามีเรื่องกระทบ

กระเทือนใจทำให้เกิดความไม่สบายใจอยู่บ่อย ๆ ก็เป็นของแน่นอนว่าสักวันหนึ่งจะต้องเป็นโรคประสาท และสมองก็เสื่อมเร็ว สมรรถภาพจะตก ส่วนคนที่มีพื้นจิตใจสงบและเยือกเย็น ซึ่งเป็นผลมาจากการฝึกสมาธิและการเจริญวิปัสสนานั้น การให้อภัยของเขาจะเป็นการปล่อยวางจริง ๆ ไม่ก่อให้เกิดความกดดัน หรือก่อให้เกิดอารมณ์ค้าง การให้อภัยของเขานั้นจะเป็นไปในลักษณะที่เป็นธรรมชาติ เหมือนกับไฟ ซึ่งเมื่อถูกน้ำก็จะดับ หรือว่าไฟจะเกิดขึ้นในน้ำไม่ได้

การฝึกสมาธิ หมายถึง การพยายามทำใจให้สงบ ให้มีสติอยู่กับตัว มิให้นิวรณ์ทั้ง ๕ ครอบงำ การเจริญวิปัสสนา หมายถึง การพยายามใช้ความคิดพิจารณาปัญหาต่าง ๆ ในขณะที่ใจสงบ การกระทำทั้งสองอย่างนี้จะต้องควบคู่กันไปเสมอ และเมื่อสมาธิสูงขึ้นการเข้าใจปัญหาต่าง ๆ ก็จะดีขึ้น และในเมื่อความเข้าใจดีขึ้น ก็จะช่วยให้สมาธิดีขึ้นด้วย เพราะสมาธิกับวิปัสสนาต่างก็เป็นปัจจัยเกื้อกูลซึ่งกันและกัน การฝึกสมาธิในขั้นสูงไม่ต้องใช้คำภาวนาฉันใด การเจริญวิปัสสนาในขั้นสูงก็เช่นเดียวกัน ไม่ต้องใช้ความคิด เพียงแต่ใช้การกำหนดดูสภาวะต่าง ๆ ที่ปรากฏในใจเท่านั้น แล้วปัญญาก็จะเกิดขึ้นเอง การปฏิบัติทั้งสองอย่างนี้เป็นหลักสำคัญในการแก้ปัญหาทุกอย่าง เพราะฉะนั้น ผู้ที่ปรารถนาจะสร้างนิสัยการให้อภัยให้เกิดขึ้นในสันดาน จะต้องพยายามฝึกในเรื่องนี้ด้วย อย่าลืมว่า:–

ความสงบจากภายใน กับ การรู้แจ้งจากภายในเท่านั้น ที่จะกำจัดความโกรธความเกลียดให้หมดไปจากสันดานได้ วิธีอื่นเป็นแต่เพียงส่วนประกอบเท่านั้น



พาชื่น

โดย

อาจารย์พร รัตนสุวรรณ

ผู้ที่มีความชื่นบานอยู่เสมอ

คนที่จะมีความสุขมีความสดชื่นอยู่เสมอ ไม่ว่าจะพบเห็นอะไร หรือมีเหตุการณ์อะไรเกิดขึ้นก็ตาม ซึ่งก่อให้เกิดความยุ่งยากความลำบากต่าง ๆ แต่ก็ไม่เดือดร้อน ตรงกันข้าม เหตุการณ์ทั้งหลายกลับกลายเป็นเสมือนสวนดอกไม้หรือทัศนียภาพอันสวยงาม ซึ่งพาให้เกิดความชื่นบานนั้น จะต้องเป็นผู้ที่เรียนรู้เรื่องชีวิตให้เข้าใจอย่างถ่องแท้ตามที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ในเรื่องอริยสัจ ก่อนอื่นขอให้นึกถึงพุทธพจน์บทหนึ่ง ซึ่งพระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ว่า :–

พระอรหันต์ไม่ว่าจะอยู่ในที่ใด จะอยู่ในบ้าน ในป่า ในที่ลุ่ม หรือในที่ดอน ทุกแห่งที่พระอรหันต์อยู่ ย่อมเป็นสถานที่รื่นรมย์สำหรับท่านเสมอ

พุทธพจน์บทนี้แสดงให้เห็นว่า ผู้ที่หมดอวิชาคือเข้าใจเรื่องชีวิตอย่างแจ่มแจ้งทุกแง่ทุกมุมเข้าใจอย่างทะลุปรุโปร่งนั้น ย่อมเป็นผู้เอาชนะสิ่งแวดล้อมได้ทุกอย่าง คือสิ่งแวดล้อมไม่ว่าจะเลวร้ายสักเพียงใด โดยที่สุดแม้ร่างกายจะเจ็บป่วยอย่างหนัก ได้รับทุกขเวทนาอย่างแสนสาหัส หรือมีความชราเรี่ยวแรงไม่ค่อยมี โรคภัยไข้เจ็บก็เบียดเบียนอยู่เสมอ หรือจะอยู่ในภาวะที่อดอยากแร้นแค้น ขาดแคลนสิ่งที่จะอำนวยความสะดวกและความสุข ถึงแม้จะอยู่ในภาวะอย่างนี้ก็ทรมานจิตใจของท่านไม่ได้ เหตุการณ์ทุกอย่างก็คือสิ่งที่น่ารื่นรมย์สำหรับท่าน

พุทธพจน์ตามที่อ้างมานี้เราอาจจะคิดว่าเป็นธรรมที่สูงเกินไป พระอรหันต์ท่านหมดกิเลสแล้ว ท่านย่อมทำได้แน่ ส่วนเราผู้เป็นปุถุชนกิเลสยังหนาอยู่ เอาอย่างท่านไม่ได้ เพราะฉะนั้นเรื่องนี้จึงไม่มีประโยชน์สำหรับคนทั่วไป ความจริงการที่ข้าพเจ้าเอาเรื่องนี้ขึ้นมาอ้างข้าพเจ้ารู้ดีว่าไม่มีใครทำตามอย่างท่านได้ แต่ที่ต้องเอามาอ้างก็เพื่อต้องการจะให้เราทั้งหลายได้สำนึกว่า การที่เราจะแก้ปัญหาใด ๆ นั้นอย่าไปคิดแต่เพียงว่าสิ่งแวดล้อมสำคัญ และก็มัวจะแก้กันแต่ที่สิ่งแวดล้อมไม่พยายามที่จะแก้ไขที่จิตใจของตน

จริงอยู่สิ่งแวดล้อมย่อมเป็นสิ่งสำคัญมาก เราต้องพยายามแก้ไขปรับปรุงสิ่งแวดล้อมให้ดี อันนี้เราต้องทำแน่ แต่ข้อสำคัญอย่าลืมว่า จิตใจของตัวเองสำคัญกว่าอะไรทั้งหมด เพราะฉะนั้น หลักใหญ่จึงอยู่ที่เราจะต้องพยายามแก้ไขจิตใจของตนให้ดีขึ้น แต่ในเวลาเดียวกัน เราก็พยายามแก้ไขสิ่งแวดล้อมให้เป็นไปตามความปรารถนาของเราด้วย โดยวิธีนี้คนเราจึงจะพบกับความชื่นบานอยู่เสมอ และถ้าหากเราเข้าใจเรื่องชีวิตดีขึ้นเรากลับจะมองเห็นว่า สิ่งแวดล้อมทุกอย่างไม่ว่าจะเป็นไปในทางดีหรือในทางร้าย ก็คือบทฝึกหัดเพื่อให้ตัวเราดีขึ้น และทำให้มีความมั่นคงยิ่งขึ้นโดยลำดับ ถ้าผู้ใดมองเห็นว่าความทุกข์ทุกอย่างคือบทฝึกหัด ก็แปลว่าเขาเริ่มเดินทางที่จะนำเข้าไปสู่ชีวิตที่ไม่ร่วงโรย ชีวิตที่ไม่มีวันแตกดับ ชีวิตที่มีแต่ความสดชื่นรื่นเริงอยู่ตลอดเวลา โปรดจำไว้ให้ดีว่า การแก้ปัญหาทุกอย่างต้องพยายามแก้ไขที่จิตใจของตัวเองให้ดีขึ้นด้วย เราจึงจะพบกับความสุขที่มั่นคงถาวร

สิ่งที่เป็นไปได้และไม่ได้

ถ้าเราคิดจะรักษาร่างกายไม่ให้แก่ ไม่ให้เจ็บ ไม่ให้ตายเลย ย่อมเป็นสิ่งที่เป็นไปไม่ได้ ไม่ว่าจะใช้วิธีไหนหรือทำอย่างไรก็ไม่มีทางเป็นไปได้ แต่ตรงกันข้าม ถ้าหากเราคิดจะรักษาใจของเราเอง ให้มีความสุขอยู่เสมอไม่ให้มีอะไรมากระทบกระเทือนทำให้จิตใจขุ่นมัวเศร้าหมองเลย เป็นสิ่งที่เป็นไปได้ เพราะร่างกายกับจิตใจไม่ใช่ของสิ่งเดียวกัน แต่อย่างไรก็ดี จากข้อเท็จจริงโดยทั่วไป คนเราเมื่อร่างกายไม่สบาย ความเป็นอยู่ไม่สะดวก หรือมีเรื่องทำให้เกิดความยุ่งยากก็ย่อมจะไม่สบายใจ จากตัวอย่างดังที่กล่าวมานี้ จึงทำให้คนทั้งหลายเข้าใจว่า ถ้าจะให้จิตใจของเราสบายอยู่เสมอ ก็ต้องพยายามรักษาร่างกายให้มีความแข็งแรงสมบูรณ์ ไม่ให้เกิดความเจ็บป่วยและพยายามหาเงินเอาไว้ใช้ให้เพียงพอกับความจำเป็น จัดความเป็นอยู่ให้สะดวกสบาย นี่คือวิธีการแสวงหาความสุขของคนในโลก ไม่ว่าคนในประเทศไหนทุกหนทุกแห่ง เราจะพบวิธีการดังที่กล่าวมานี้เสมอ น้อยคนมากที่จะรู้สึกว่า วิธีการแก้ปัญหาอย่างที่เราทำกันอยู่ทุกวันนี้เป็นวิธีการแก้ปัญหาเฉพาะหน้า ซึ่งแก้ได้ชั่วคราวเท่านั้น คนส่วนมากยังไม่มีโครงการเพื่อความสุขสมบูรณ์สำหรับชีวิตในระยะยาว ซึ่งจะทำให้ตนเองมีความสุขชั่วนิรันดร์ หรือพูดอีกนัยหนึ่ง คือเป็นการพ้นทุกข์ได้อย่างเด็ดขาด เป็นการพ้นทุกข์ทุก ๆ อย่าง

แม้กระทั่งความแก่ความเจ็บความตายก็ไม่อาจจะทำให้เกิดความทุกข์ได้ และเป็นการพ้นทุกข์ตลอดกาลด้วย

เหตุไรโลกยิ่งเจริญคนทั้งหลายกลับยิ่งเดือดร้อนมากขึ้น

ในปัจจุบันนี้ โลกได้เจริญก้าวหน้าด้วยวิชาการต่าง ๆ หลายอย่าง ซึ่งทำให้มนุษย์รู้จักสร้างสิ่งที่อำนวยความสุขความสะดวกสบายดีกว่าแต่ก่อนมากมาย การรักษาโรค การป้องกันโรคก็ดีขึ้น ในสมัยก่อนมีโรคหลายอย่างรักษากันไม่ได้ ใครเป็นส่วนมากก็ตาย แต่ในปัจจุบันรักษาให้หายได้โดยไม่ยาก โลกในปัจจุบันแม้จะก้าวหน้ามากสักเพียงไร แต่ก็ปรากฏว่าคนส่วนใหญ่ก็ยังมีความเดือดร้อน แม้ในถิ่นที่ไม่มีสงคราม ประชาชนมีการอยู่ดีกินดี แต่ความยุ่งยากหรือปัญหาต่าง ๆ ในสังคมก็ยังมีอยู่นั่นเอง ทั้งนี้เพราะอะไร ก็เพราะการแก้ปัญหาต่าง ๆ นั้น เราไม่ได้ทำกันให้ถูกจุด หลักความจริงขั้นมูลฐานมีอยู่ว่า ทุกอย่างเกิดจากใจ สำคัญที่ใจ คนที่จะมีสุขภาพทางร่างกายดี สุขภาพทางจิตต้องดีด้วย คนที่จะเป็นประโยชน์ต่อสังคม จิตใจต้องสูงด้วยคุณธรรม ความจริงขั้นมูลฐานมีอยู่เช่นนี้ เราจึงต้องพยายามพัฒนาจิตใจของคน ให้ก้าวหน้าด้วยคุณธรรมด้วย การแก้ปัญหาต่าง ๆ จึงจะสำเร็จลุล่วงไปด้วยดี แต่ขอให้สังเกตว่า เมื่อความเจริญทางวัตถุมีมาก คนทั้งหลายก็ใฝ่ฝันแต่จะแสวงหาวัตถุ เมื่อความโลภของคนทั้งหลายมีมาก แต่ความเข้าใจเกี่ยวกับเรื่องชีวิตมีน้อย เมื่อเป็นเช่นนี้การเบียดเบียนหรือการเอารัดเอาเปรียบกัน จึงได้ออกมาในรูปต่าง ๆ คนโง่ตกเป็นเหยื่อของคนฉลาด คนที่ไม่มีอำนาจตกอยู่ภายใต้อิทธิพลของคนที่มีอำนาจ และนอกจากนี้สิ่งยั่วเย้าต่าง ๆ ที่ชักจูงให้คนเราเกิดตัณหาราคะก็มีมาก จนคนทั้งหลายควบคุมจิตใจของตัวเองไม่ได้ การละเมิดศีลธรรมกลายเป็นเรื่องปกติธรรมดาที่มีอยู่อย่างแพร่หลายในสังคม ความขาดแคลนความยากจนแผ่ปกคลุมอยู่ทั่วไป แม้ในหมู่คนที่มีการศึกษาดี แม้ในหมู่คนที่ขยันทำมาหากินด้วยความซื่อสัตย์สุจริต นี่คือภาวะที่มีอยู่ทั่ว ๆ ไป ไม่เฉพาะแต่ในเมืองไทย แต่มีทั่วโลก การแก้ปัญหาของคนส่วนใหญ่ ก็มีแต่จะแก้ปัญหาเฉพาะหน้า ซึ่งมันมีมาอยู่เรื่อย ๆ แก้กันไม่ค่อยไหว พอเรื่องนี้แก้ได้ ก็มีปัญหาอย่างใหม่มาให้แก้อีก คนส่วนใหญ่ไม่มีเวลาพอที่จะวางโครงการระยะยาว สำหรับความสุขของตน ถึงแม้ว่าบางคนจะคิดตั้งตัวมานานตั้งแต่เด็ก ขยันเรียนหนังสือจนได้สำเร็จสมความปรารถนาแล้วทำงานหาเงิน และเดี๋ยวนี้ก็นับว่า

มีกินมีใช้ ไม่เดือดร้อนเรื่องความเป็นอยู่ และก็มั่นใจว่าจะไม่ยากจนไปจนตลอดชีวิต แม้บางคนจะประสบความสำเร็จเช่นว่านี้ก็ตาม ก็ขอให้เข้าใจว่าเขาก็ยังไม่มีโครงการระยะยาวสำหรับความสุขของตัวเองอยู่นั่นเอง

อย่ามองดูชีวิตเพียงชาติเดียว

การมองดูชีวิตแค่เพียงในระยะสั้น ๆ มุ่งแต่จะแก้ปัญหาเฉพาะหน้า คือสุดแล้วแต่ในขณะนี้กำลังมีความเดือดร้อนในเรื่องอะไร ก็พยายามแก้ไขเรื่องนั้น ๆ ให้ผ่านพ้นไป การแก้ปัญหาแบบนี้ ย่อมไม่มีทางที่จะทำให้คนเรามีความสุขอย่างถาวรได้ เพราะชีวิตในปัจจุบันของคนเรามีความสัมพันธ์กับอดีตอย่างใกล้ชิด เช่นเดียวกับการกระทำเมื่อวานย่อมมีผลสืบเนื่องมาถึงวันนี้ และในทำนองเดียวกัน การกระทำในวันนี้ก็ย่อมจะมีผลสืบเนื่องไปถึงวันพรุ่งนี้ ชีวิตของคนเราไม่ใช่เพิ่งเริ่มต้นเมื่อตอนที่คลอดออกมาจากท้องแม่ และไปสิ้นสุดเพียงแค่ความตาย ต่อจากนี้ก็หมดเรื่องไม่มีอะไรสืบต่อ ไม่มีอะไรต้องรับผิดชอบ ความจริงไม่ใช่เช่นนี้

คนส่วนมากไม่รู้สึกตัวว่า การที่เราไม่เข้าใจเรื่องชีวิตของเราให้ตลอดสายนั้น มันเป็นภัยอันใหญ่หลวง มันเป็นต้นเหตุที่ก่อให้เกิดความผิดพลาดในชีวิตซ้ำแล้วซ้ำอีก และด้วยเหตุนี้เราจึงได้มีปัญหาเฉพาะหน้าดาหน้ากันเข้ามาไม่มีวันสิ้นสุด ความจริงชีวิตของคนเราในชาตินี้ ตั้งแต่เกิดจนกระทั่งตายนั้น ก็เปรียบเสมือนหนึ่งวันเวลาเพียงวันเดียวเท่านั้น ชีวิตในชาติที่แล้วก็เปรียบเหมือนเมื่อวันวาน และชีวิตในชาติหน้าก็เปรียบเหมือนวันพรุ่งนี้ ชีวิตของคนเรามีความสัมพันธ์กันตลอดเหมือนเมื่อวาน วันนี้ และพรุ่งนี้ ซึ่งมีผลสืบเนื่องถึงกัน ถ้าเมื่อวานทำอะไรไว้ผิดพลาด วันนี้มันก็ต้องมีปัญหาที่จะต้องแก้ และถ้ายังแก้ไม่ได้ ปัญหาก็จะตกค้างไปถึงวันพรุ่งนี้ จะมีใครบ้างหนอที่รู้สึกตัวว่า การที่เราเกิดมาต้องประสบกับความยากจนอดอยาก ประสบกับปัญหายุ่งยากต่าง ๆ ในชีวิตนั้น ก็เป็นเพราะเรายังไม่ได้แก้ปัญหาของตัวเองให้สำเร็จลุล่วงมาตั้งแต่ชาติก่อน ๆ ปัญหาที่มีอยู่ทุกวันนี้ ก็คือปัญหาตกค้างที่มีมานานหลายร้อยหลายพันชาติแล้วนั่นเอง เราส่วนมากมัวแต่ไปแก้ปัญหาปลีกย่อย ปัญหาเล็ก ๆ น้อย ๆ เหมือนกับคนป่วยซึ่งต้นเหตุที่ทำให้ป่วยไม่ได้รักษา มัวแต่มาแก้อาการเจ็บป่วยที่มันเกิดขึ้นจากต้นเหตุนั้น ๆ เช่น การใช้ยาระงับปวดหรือการรักษาในส่วนที่เห็นว่า พอจะทำให้บรรเทาหรือหายได้ ซึ่งก็หายจริง แต่ก็ชั่วคราวเท่านั้น

ตัวเรามีมานานแล้วก่อนที่โลกนี้จะเกิดขึ้น

ข้าพเจ้าได้กล่าวมาแล้วในตอนต้นว่า การแก้ปัญหาต่าง ๆ ถ้ามัวแต่จะแก้กันในทางวัตถุ จะทำได้สำเร็จก็เพียงชั่วคราวเท่านั้น ขอให้ดูตัวอย่างจากร่างกาย หมอเทวดาที่ไหนก็ไม่อาจจะป้องกัน หรือรักษาร่างกายไม่ให้เกิดความแก่ความเจ็บและความตายได้ ทุกคนควรจะรู้สึกว่า นี่คือข้อเท็จจริงสำหรับเหตุการณ์ทุกอย่างในทางวัตถุ แต่ตรงกันข้าม ถ้าหากเราคิดจะรักษาจิตใจของตัวเอง ให้มีความสุขอยู่เสมอแล้วมันเป็นสิ่งที่เป็นไปได้ และอีกอย่างหนึ่ง การแก้ปัญหาชนิดที่แก้ไม่ได้ เช่นความแก่ ความเจ็บ และความตายนั้น เราต้องมาแก้ไขที่จิตใจของตนเองจึงจะแก้ไขได้ คือพยายามศึกษาเรื่องชีวิตของตัวเองให้เข้าใจตลอด ตามหลักที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสสอนไว้ จนกระทั่งมีความแน่ใจว่า ทุกอย่างเกิดจากใจ สำคัญที่ใจ ชีวิตที่แท้จริงนั้นอยู่เหนือความแก่ความเจ็บและความตาย ชีวิตที่แท้จริงนั้นไม่มีใครทำให้ตายได้ เพราะชีวิตของเราเกิดขึ้นจากความต้องการของเราเอง เมื่อต้องการมีชีวิต ชีวิตจะต้องมีอยู่ตลอดไป ตัวเราเป็นพระเจ้าแห่งตัวเราเองมานานแล้ว ก่อนที่โลกนี้จะเกิดขึ้น และก่อนที่ทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้จะเกิดขึ้น และยังจะต้องมีต่อไปอีกชั่วนิรันดร์ ชีวิตในปัจจุบันย่อมสืบเนื่องมาจากอดีต และการกระทำในปัจจุบันก็จะมีผลสืบต่อไปถึงอนาคต เพราะฉะนั้น การแก้ปัญหาชีวิตใด ๆ ก็ตาม จะต้องนึกถึงเรื่องอดีต และจะต้องนึกถึงอนาคตด้วย

อันที่จริงถ้าเราได้ศึกษาเรื่องชีวิตในปัจจุบันนี้ตามหลักปฏิจจสมุปบาทให้เข้าใจอย่างถ่องแท้แล้ว การที่จะรู้เรื่องอดีตและอนาคตด้วยปัญญาของตัวเองนั้น เป็นสิ่งที่ทุกคนทำได้ การศึกษาเรื่องชีวิตตามหลักชีววิทยาช่วยให้เราเข้าใจเรื่องชีวิต แม้จะละเอียดและถูกต้องสักเพียงใดมันก็เป็นความจริงแต่เพียงด้านเดียว คือในด้านรูปธรรม ไม่ใช่ความจริงทั้งหมด เพราะในด้านนามธรรมยังไม่รู้ และส่วนที่นักชีววิทยารู้กันนั้นก็ยังไม่ใช่ส่วนสำคัญของชีวิต ซึ่งเราจะสังเกตได้ว่า นักวิทยาศาสตร์ในทางชีววิทยายังไม่มีใครประกาศทฤษฎีออกมาว่า ชีวิตทั้งหลายเกิดมาจากวิญญาณ ทั้งนี้ก็เพราะนักวิทยาศาสตร์ทั้งหลายใช้ความรู้แต่ในทางประสาทสัมผัสเป็นเครื่องมือค้นคว้าหาความจริง นักวิทยาศาสตร์ยังไม่รู้ว่า ถ้าเราพยายามฝึกสมาธิให้สูงจนกระทั่งพ้นจากอิทธิพลของประสาทสัมผัส คืออย่างน้อยต้องได้ทุติยฌาน ซึ่งในฌานขั้นนี้ไม่มีความนึกคิด จึงจะสามารถมีความรู้เกี่ยวกับเรื่องชีวิตลึกซึ้งขึ้น อย่าลืมว่า ความนึกคิดทุกอย่างเป็นผลมาจากประสาท

สัมผัส และประสาทสัมผัสนั้นให้ความรู้ที่จำกัดมาก และถึงแม้ทางวิทยาศาสตร์จะสามารถสร้างเครื่องมือ ช่วยให้ขอบเขตของประสาทสัมผัสมีประสิทธิภาพสูงขึ้น เช่นสร้างกล้องจุลทรรศน์ ซึ่งทำให้เห็นชีวิตที่เล็กที่สุด ซึ่งไม่อาจจะมองเห็นได้ด้วยตาเปล่าอย่างนี้เป็นต้นได้ก็ตาม แม้กระนั้นก็ยังมีความจริงอีกมากมาย ซึ่งประสาททั้งหลายเท่าที่เรามีอยู่ ไม่สามารถจะมองเห็นหรือสัมผัสได้ เพราะฉะนั้น จะไปเชื่อแต่ในสิ่งที่ตามองเห็นหรือหูได้ยิน หรือสิ่งที่สามารถจะสัมผัสได้เท่านั้นได้อย่างไร

การศึกษาเรื่องชีวิตที่จะทำให้เรารู้ได้ถูกต้องตามความเป็นจริงนั้น จะไปอาศัยแต่ความรู้ทางประสาทสัมผัสอย่างเดียวไม่ได้ เราจะต้องพยายามฝึกเข้าสมาธิให้ได้ลึกจนกระทั่งเราสามารถที่จะเอาความรู้จากภายในซึ่งเป็นความรู้ที่อยู่นอกเหนือประสาทสัมผัสออกมาใช้ด้วย นักศึกษาส่วนมากยังไม่รู้ว่า จิตใจส่วนลึกของคนเรานั้น สามารถที่จะให้ความรู้เกี่ยวกับเรื่องชีวิตได้อย่างแจ่มแจ้งทุกแง่ทุกมุม แม้ความรู้เกี่ยวกับเรื่องวัตถุ เรื่องสากลจักรวาลและเรื่องอื่น ๆ ทั้งหมด จิตใจส่วนลึกก็สามารถที่จะบอกให้เรารู้ได้ เพราะผู้ที่ฝึกสมาธิได้ขั้นสูงสุด คือได้สมาบัติ ๘ หรืออย่างน้อยจะต้องได้จตุตถฌานจะมีญาณพิเศษเกิดขึ้นหลายอย่าง เช่นหูทิพย์ตาทิพย์ ซึ่งทำให้มองเห็นโอปปาติกะทั้งหลายได้ หรือสามารถสร้างกายทิพย์ขึ้นมาได้ ระลึกชาติได้ อย่างนี้เป็นต้น ความรู้ในระดับนี้ไม่ใช่สิ่งที่ผิดวิสัยธรรมดา หรือเป็นสิ่งที่เป็นไปไม่ได้ และที่สำคัญที่สุดก็คือ ถ้าหากเรายังไม่ยอมรับความรู้ ในระดับที่อยู่นอกเหนือประสาทสัมผัสนี้ เราก็ไม่มีทางที่จะเข้าใจเรื่องชีวิตตามความเป็นจริง และโดยเฉพาะอย่างยิ่งก็คือ เมื่อเราศึกษาเรื่องชีวิตตามหลักที่พระพุทธเจ้าได้สอนไว้ ตราบใดที่เรายังไม่ยอมรับว่าความรู้ที่อยู่นอกเหนือประสาทสัมผัสนี้มีจริง ก็เป็นอันรับรองได้ว่า แม้เราจะพยายามศึกษาสักเพียงไร เราก็ไม่อาจเข้าใจได้ การที่เราไม่ยอมรับความรู้ในระดับอภิญญานี้ท่านเคยคิดบ้างหรือเปล่าว่า มีความหมายเท่ากับเราไม่เชื่อพระพุทธเจ้า และไม่มีทางที่จะเข้าถึงพระรัตนตรัยได้เลย มีนักศึกษาในทางพระพุทธศาสนาเป็นจำนวนไม่น้อยที่ไม่เชื่อว่า พระพุทธเจ้าสามารถที่จะระลึกชาติได้ ไม่เชื่อว่าพระพุทธเจ้าทรงมีหูทิพย์ตาทิพย์ทรงอ่านใจคนอื่นได้ เพราะเขามองไม่เห็นว่า จะเป็นไปได้อย่างไร มันเป็นการผิดวิสัยธรรมดา ข้าพเจ้าขอยืนยันอีกครั้งหนึ่งว่า ตราบใดที่เรายังไม่ยอมรับความรู้ในระดับที่อยู่นอกเหนือประสาทสัมผัสว่ามีจริง ก็เป็นการป่วยการที่เราจะไปทุ่มเทศึกษาเรื่อง

ชีวิต เพราะถึงจะศึกษาอย่างไร โดยวิธีไหน จากตำราอะไรก็ไม่มีทางที่จะรู้ความจริงแท้ ๆ ของชีวิตได้ ถึงแม้จะมีความรอบรู้ในเรื่องชีวิตกว้างขวาง เช่นอย่างนักชีววิทยาผู้รอบรู้ แต่ก็เป็นความรู้ของคนตาบอดเท่านั้น คนที่ตาบอดมาแต่กำเนิด ถึงจะรู้มากสักเพียงไร ก็ยังมีสิ่งที่ตนไม่รู้อีกมากมายหลายร้อยหลายพันเท่า และแม้สิ่งที่ตนเองรู้อยู่แล้วก็เชื่อได้ว่าไม่มีอะไรแจ่มแจ้งจริง ๆ และจะต้องมีการเข้าใจผิดปะปนอยู่อย่างมากมายอีกด้วย

ทุกคนมีปัญหาตกค้างมาจากชาติก่อน ๆ

เพราะเหตุที่คนทั้งหลายไม่ยอมรับความรู้ ในระดับที่อยู่นอกเหนือประสาทสัมผัส เพราะฉะนั้น คนทั่วไปจึงไม่อาจจะรู้ว่าความจริงเราเคยมีชีวิตมานานแล้วก่อนที่โลกนี้จะเกิดขึ้น และปัญหาต่าง ๆ ที่เราพยายามแก้กันอยู่ในปัจจุบันนี้ ก็ล้วนแล้วแต่เป็นปัญหาที่ตกค้างมาตั้งแต่ชาติก่อน ๆ ทั้งสิ้น และถ้าหากในปัจจุบันนี้ยังแก้ไขไม่ได้ ปัญหาเหล่านั้นก็จะตกค้างไปถึงชาติหน้าต่อ ๆ ไปอีก เช่นคนที่ทำบาปในปัจจุบันเขาเลิกไม่ได้ อดทำไม่ได้ ก็เพราะเขาเคยทำอย่างนี้มาแล้วในชาติก่อน ๆ และเมื่อชาติที่แล้วมานั้นเขาก็ยังไม่ตั้งใจว่าจะเลิกหรือแม้ตั้งใจว่าจะเลิก แต่เมื่อยังเลิกไม่ได้ เกิดมาชาตินี้ เขาก็ต้องมาทำอีก ในทำนองเดียวกัน ความทุกข์ทั้งหลายโดยเฉพาะคือความทุกข์ทางจิตใจ ไม่มีใครค่อยคิดกันว่า ความทุกข์อันไหนถ้าเรายังเอาชนะไม่ได้ความทุกข์อันนั้นก็ยังจะต้องติดตามสืบต่อไปถึงชาติหน้าอีก ไม่มีวันสิ้นสุด ตราบใดที่เรายังเอาชนะมันไม่ได้มันก็จะต้องมีอยู่เสมอ และการแก้ปัญหาในเรื่องความทุกข์นั้น ถ้าหากไม่แก้ที่ต้นเหตุซึ่งมันมีอยู่ในจิตใจของเราเอง ความทุกข์ก็ยังต้องมีอยู่ตลอดไป ตัวอย่างง่าย ๆ เช่นถ้ามีใครมาทำให้เราโกรธ เราเป็นต้องโกรธทุกครั้งไม่เคยเอาชนะได้เลย นี่ก็หมายความว่า ความโกรธจะต้องติดตัวเราไปทุก ๆ ชาติ ถ้าของหายหรือเราเกิดพลัดพรากจากบุคคลหรือสิ่งของอันเป็นที่รักเมื่อไรเราเป็นต้องเสียใจทุกครั้ง ก็หมายความว่าความเสียใจจะต้องมีอยู่ตลอดไป การแก้ปัญหาใด ๆ ก็ตาม ถ้าเราจะจำกัดแต่เพียงชาติเดียว จะไม่มีทางแก้ปัญหาได้สำเร็จเป็นอันขาด คนที่คิดสั้น ๆ แบบนี้มักจะเข้าใจว่า เมื่อเราตายปัญหาทุกอย่างก็จะสิ้นสุดลง แต่ความจริงมันไม่ใช่เป็นอย่างนั้น คนที่ทำบาปอยู่ในขณะนี้ ถึงแม้ตลอดชีวิตนี้จะไม่ได้รับผลจากบาปนั้นโดยตรง แต่ต่อไปในชาติหน้าไม่วันใดก็วันหนึ่ง กรรมที่ตัวเองได้ทำไว้นั้นจะต้องให้ผลอย่างแน่นอน และเมื่อไม่รู้เรื่องชาติ

หน้า ก็มักจะทำความชั่วไว้มาก เมื่อทำความชั่วเอาไว้มาก นิสัยก็เสีย และลองคิดดู คนที่เกิดมานิสัยไม่ดีมาตั้งแต่เกิดนั้น จะต้องใช้เวลานานเท่าใดกว่าจะแก้นิสัยอันนั้นได้ และถ้าหากยังแก้ไม่ได้ ความเดือดร้อนก็จะต้องมีอยู่ตลอดไป ซึ่งไม่เฉพาะในชาตินี้เท่านั้น แต่จะมีตลอดไปทุกชาติ เช่นคนที่มีนิสัยชอบโกหก ชอบโกง ชอบเอาเปรียบหรือคนที่มีนิสัยขี้วิตกกังวล มีความหวาดกลัวแม้กระทั่งในเหตุการณ์เล็ก ๆ น้อย ๆ หรือคนที่มีนิสัยชอบทำอะไรตามอารมณ์ ตกเป็นทาสของสิ่งแวดล้อมได้ง่าย บังคับตัวเองไม่ให้ทำในสิ่งที่ไม่ดีไม่ค่อยได้ บุคคลประเภทนี้กว่าจะแก้นิสัยได้ต้องใช้เวลานาน แม้เขาจะได้ยอมรับแล้วว่านิสัยเหล่านี้ไม่ดี และตั้งใจอย่างเด็ดขาดว่าจะต้องแก้ แต่ถึงกระนั้นก็ยังต้องใช้เวลานานกว่าจะแก้ไขได้ นี่แหละคือ โทษของการปล่อยให้ความชั่วมันเกิดขึ้นบ่อย ๆ และเป็นมานานแล้ว ไม่ทราบว่ากี่ร้อยกี่พันชาติ

ผู้ที่รู้ความจริงของชีวิตย่อมหมดความกังวล

ตามหลักพระพุทธศาสนา ถือเป็นกฎตายตัวทีเดียวว่า ถ้าหากว่าผู้ใดรู้ความจริงของชีวิตอย่างถ่องแท้แล้ว เขาจะไม่มีความกลัว หรือความกังวลใด ๆ เหลืออยู่เลย ฉะนั้น ในเมื่อนักชีววิทยาผู้รอบรู้ในเรื่องชีวิตต่าง ๆ แต่ก็ยังกลัวตาย ยังเป็นห่วงตัวเอง ยังมีความวิตกกังวลต่าง ๆ นั่นคือข้อพิสูจน์ว่า ยังไม่เข้าใจเรื่องชีวิตของตัวเอง ในเมื่อแม้แต่เรื่องของตัวเองยังไม่รู้จริงแล้วเรื่องของชีวิตอื่น ๆ คือชีวิตสัตว์ และชีวิตพืชทั้งหลายเขาจะรู้ความจริงได้อย่างไร *แท้ที่จริงนักชีววิทยาผู้เชี่ยวชาญนั้น ถ้าหากยังเข้าใจว่าชีวิตทั้งหลายเกิดขึ้นมาตามธรรมชาติ คือเป็นไปตามกฎเกณฑ์ของวัตถุอย่างที่เขาค้นพบ ยังไม่เข้าใจว่าชีวิตทั้งหลายเอากำเนิดมาจากวิญญาณ ยังไม่เข้าใจว่ากฎเกณฑ์ของชีวิตหรือธรรมชาติของชีวิตแต่ละชนิดนั้นขึ้นอยู่กับวิญญาณที่สร้างชีวิตนั้น ๆ ยังไม่เข้าใจว่าตัวธรรมชาติที่เขาพูดถึงบ่อย ๆ นั้นความจริงก็คือวิญญาณนั่นเอง ถ้าหากเขาไม่เข้าใจเรื่องราวต่าง ๆ ดังที่กล่าวมานี้ก็เท่ากับเขายังรู้อะไรไม่มากนัก* มันเป็นการเสียเวลาโดยใช่เหตุ และก็เสียเวลากันมานานแล้วนับเป็นศตวรรษ ๆ ที่นักศึกษาทั้งหลายมัวแต่จะแสวงหาความรู้โดยอาศัยประสาทสัมผัส วิธีนี้มีแต่จะสร้างความหลงผิดให้มากขึ้น และซับซ้อนยิ่งขึ้น คนทั้งโลกตกอยู่ในความทุกข์ ก็เพราะความไม่เข้าใจเรื่องของตัวเอง การแก้ไขความทุกข์อย่างที่ทำกันอยู่ทั่วโลกนั้นมันไม่ผิดอะไรกับวิธีการของคนตาบอดคลำทาง เพื่อที่จะเดินไปยังจุดหมายที่ตน

ต้องการ ซึ่งเขาอาจจะไปถึงได้แต่ก็ไปอย่างเชื่องช้า และก็ภายในขอบเขตสั้น ๆ ถ้าหากจะต้องเดินทางไกลกันมาก ๆ แล้วไปไม่ได้ ความก้าวหน้าของโลกในปัจจุบันที่เราคิดว่าก้าวหน้าขึ้นมากนั้น ความเป็นจริงแล้วยังก้าวไปได้ไม่เท่าไรเลย ยังมัวงุ่มง่ามเสียด้วยซ้ำไป และข้อที่น่าสังเกตก็คือ โลกยิ่งเจริญขึ้นความเดือดร้อนก็ยิ่งมีมากขึ้น ทั้งนี้ก็เพราะโลกยังใช้วิธีการของคนตาบอดคลำทางเพื่อจะไปยังจุดหมายที่ต้องการ

ข้าพเจ้าขอพูดอีกครั้งหนึ่งว่า ถ้าหากเราเข้าใจเรื่องของชีวิตถูกต้องจริง ๆ แล้ว เหตุการณ์ทุกอย่างไม่ว่าจะเป็นความแก่ ความเจ็บ ความตาย หรือการผิดหวังใด ๆ ก็ตาม จะไม่สามารถก่อให้เกิดความทุกข์ได้เลยเป็นอันขาด ขอได้โปรดศึกษาข้อความดังต่อไปนี้ ซึ่งพระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ว่า :–

เราทั้งหลายเป็นสุขจริงหนอ เพราะเราทั้งหลายไม่มีความกังวล เราทั้งหลายมีปีติเป็นอาหาร เหมือนเหล่าเทพอาภัสสระ

เราทั้งหลายเป็นสุขจริงหนอ เพราะในเมื่อมนุษย์ทั้งหลายเขามีเวรต่อกัน แต่เราทั้งหลายไม่มีเวรกับใคร

เราทั้งหลายเป็นสุขจริงหนอ เพราะในเมื่อคนทั้งหลายมีความเร่าร้อนภายใน แต่เราทั้งหลายไม่มีความเร่าร้อนภายใน

เราทั้งหลายเป็นสุขจริงหนอ เพราะในเมื่อคนทั้งหลายมีแต่การขวนขวายกันไม่หยุด แต่เราทั้งหลายไม่มีการขวนขวาย (คือเป็นคนอิ่มเต็มที่แล้ว ไม่อยากได้อะไรอีกต่อไป)

พุทธพจน์ดังที่อ้างมานี้ พระพุทธเจ้าตรัสแก่พระอรหันต์ ไม่ได้ตรัสกับคนธรรมดา และจากพุทธพจน์ดังที่กล่าวมานี้ จะทำให้เราเห็นได้ชัดว่า บุคคลที่.ข้าใจเรื่องชีวิตอย่างแจ่มแจ้งตามความเป็นจริงทุกแง่ทุกมุม คือไม่มีอวิชาเหลืออยู่ในสันดานเลยนั้น ย่อมเป็นผู้มีความสุขอยู่เสมอ ไม่ว่าคนในโลกเขาจะยุ่งยาก เขาจะเดือดร้อน เขาจะมีความทุกข์ทรมานอย่างไรก็ตาม สำหรับผู้ที่เข้าใจเรื่องชีวิตดีแล้วจะไม่เป็นทุกข์ไปตามสิ่งแวดล้อม

ข้าพเจ้าได้กล่าวมาในตอนต้นว่า คนที่จะมีความชื่นบานอยู่เสมอ ไม่ว่าจะมีเหตุการณ์อันร้ายแรงอะไรเกิดขึ้นนั้น ก็ต่อเมื่อจะต้องศึกษาเรื่องของชีวิตตามที่พระพุทธเจ้าได้ตรัส

ไว้ให้เข้าใจอย่างแจ่มแจ้ง เพราะฉะนั้น ในลำดับต่อแต่นี้ไป ขอให้เรามาศึกษาเรื่องของความทุกข์ ตามที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ในเรื่องอริยสัจเสียก่อน

ความทุกข์ที่มองไม่ค่อยเห็น

พระพุทธเจ้าตรัสว่า "ความเกิดเป็นความทุกข์ ความแก่ก็เป็นความทุกข์ ความตายก็เป็นความทุกข์ การประสบสิ่งที่ไม่รักก็เป็นทุกข์ การพลัดพรากจากสิ่งที่รักก็เป็นทุกข์ ปรารถนาสิ่งใดไม่ได้สมความปรารถนาก็เป็นทุกข์" ในบรรดาความทุกข์ต่าง ๆ ที่พระพุทธเจ้าตรัสมานี้ ความเกิดเป็น ความทุกข์ รู้สึกเห็นจริงได้ยาก เพราะคนเราเมื่อเกิดมาแล้วก็มีความพอใจที่จะมีชีวิตอยู่ และตอนที่กำลังเกิดเป็นทุกข์อย่างไรเราก็จำไม่ได้ แม้เราจะเคยเห็นเด็กที่อยู่ในท้องแม่ แต่เราก็ไม่รู้สึกว่าเมื่อตอนที่เราอยู่ในท้องแม่เป็นทุกข์ เด็กที่กำลังคลอดออกมาแม้เราจะเคยเห็น แต่เราก็ไม่รู้สึกว่าเป็นทุกข์ กลับจะมีความดีใจที่เห็นเด็กเกิดมา เพราะฉะนั้น จึงเป็นการยากที่จะรู้สึกว่าการเกิดเป็นความทุกข์

จริงอยู่เราอาจจะคิดตามเหตุผลว่าการอยู่ในท้องหรือการคลอด มันเป็นทุกข์อย่างนั้นอย่างนี้ แต่เพราะเหตุที่เราจำไม่ได้ ความรู้สึกประทับใจในตอนนั้นก็ไม่มี เพราะฉะนั้น จึงเป็นการยากมากที่จะรู้สึก มันไม่เหมือนกับสมมติว่าเราเคยพบเสือกลางป่าหรือเคยถูกงูวิ่งไล่ หรือพบสัตว์ร้ายอะไรก็ตาม ซึ่งทำให้เรากลัวมาก เพราะตกอยู่ในอันตรายแทบจะเอาชีวิตไม่รอด ความกลัวเหล่านี้จะประทับใจ นึกขึ้นมาทีไรก็ยังรู้สึกกลัว ไม่อยากที่จะพบเหตุการณ์เช่นนั้นอีก แต่เมื่อพูดถึงการเกิดซึ่งก็น่ากลัวไม่น้อย แต่เราจะไม่รู้สึกกลัวเลย ในเมื่อในขณะนี้เรากำลังมีความสุข เพราะฉะนั้นจึงเป็นการยากมากที่จะรู้สึกเห็นด้วย ตามที่พระพุทธเจ้าตรัสว่าความเกิดเป็นความทุกข์

ความแก่เป็นความทุกข์ ถ้าหากขณะนี้เรายังเป็นหนุ่มเป็นสาวเราจะไม่รู้สึกเลยว่าความแก่เป็นความทุกข์ ถึงแม้เราจะเคยเห็นคนแก่ว่ามีความลำบากมาก มีแต่ความเหี่ยวแห้ง เรี่ยวแรงไม่ค่อยมี หาความงามก็ไม่ได้ โรคภัยไข้เจ็บก็เบียดเบียนอยู่เสมอ แต่ในเมื่อเรายังอยู่ห่างไกลจากความแก่ เราก็ยังไม่รู้สึกว่าความแก่เป็นความทุกข์ คนที่จะรู้สึกจริง ๆ ก็คือคนแก่เท่านั้น

ความตายเป็นความทุกข์ คนเราจะรู้สึกก็ต่อเมื่อตัวเองอยู่ในเหตุการณ์ที่ทำให้แน่ใจว่าตัวเองจะต้องตายในไม่ช้าเท่านั้น จึงจะรู้สึกว่าความตายเป็นความทุกข์ และจะรู้สึกได้อย่างชัดเจนทีเดียวว่า ความกลัวตายเป็นความทุกข์ที่ทรมานอย่างแสนสาหัส ตราบใดที่ยังปลงไม่ตก ความกลัวตายจะทรมานทำให้กินไม่ได้นอนไม่หลับ ไม่มีกำลังใจที่จะทำอะไร คนเราจะรู้สึกว่าความตายเป็นความทุกข์ก็ต่อเมื่อตนเองรู้แน่ว่า จะต้องตายในไม่ช้า และปลงไม่ตกเท่านั้น

ความทุกข์ทั้งสามอย่างตามที่กล่าวมา คนทั่ว ๆ ไปไม่อาจจะนำมาใช้เป็นบทฝึกหัดเพื่อเตือนสติ ให้คิดทำความดีหรือเตือนให้คิดแก้ไข เพื่อที่จะเอาชนะความทุกข์ทั้งสามอย่างนี้ เนื่องจากคนส่วนมากไม่ค่อยจะรู้สึก เพราะความเกิดก็เป็นเหตุการณ์ที่ผ่านมานานแล้ว ส่วนความแก่และความตายก็ยังเป็นเหตุการณ์ที่อยู่ไกล เพราะฉะนั้น ความทุกข์เหล่านี้จะขอผ่านไปก่อน

ความทุกข์ที่ทรมานใจคนเราอยู่เสมอ

การประสบสิ่งที่ไม่รักเป็นความทุกข์ ความทุกข์อันนี้เป็นเหตุการณ์ที่เกิดบ่อยในชีวิตประจำวัน เช่น บ้านสกปรกรกรุงรังไม่มีระเบียบ เห็นแล้วย่อมไม่สบายใจ ลูกที่ซนเกินไปห้ามไม่พั่ง หรือขี้เกียจเรียนหนังสือ หนีโรงเรียนหรือเกิดจากความเจ็บป่วย หรือเมื่อเห็นลูกอดอยากเสื้อผ้าไม่ค่อยจะมีใส่ หรือการอยู่ร่วมกับคนที่ไม่ถูกกัน หรือมีคนคอยแกล้งอยู่เสมอ เหตุการณ์ต่าง ๆ ในทำนองนี้เป็นสิ่งที่คนเราไม่ชอบ ไม่อยากพบ แต่ก็มักจะหลีกเลี่ยงกันไม่พ้น ในเมื่อเหตุการณ์บังคับให้ต้องพบก็จะเกิดความไม่สบายใจ กลุ้มใจ หรือบางทีก็เกิดความโกรธ เกิดการทะเลาะวิวาท การประสบสิ่งที่ไม่รักเป็นความทุกข์ เรื่องนี้คนส่วนมากเข้าใจดี เพราะมันเกิดบ่อยบางคนพอตื่นนอนขึ้นมาก็พบแต่สิ่งที่ก่อให้เกิดความรำคาญหรือก่อให้เกิดความโกรธ ก่อให้เกิดความไม่พอใจตั้งแต่เช้า บางคนเป็นคนขี้บ่นหรือชอบว่าคนนั้นคนนี้ จนกลายเป็นนิสัยคนประเภทนี้ ก็คือคนที่พบกับสิ่งที่ไม่รักบ่อย ๆ จนพื้นข้างในเสียกลายเป็นโรคประสาท เห็นอะไรที่ไม่ถูกใจแม้เล็ก ๆ น้อย ๆ ก็รำคาญไปเสียหมด ความทุกข์ในทำนองนี้เราพบกันบ่อยที่สุด นับว่าเป็นความทุกข์ที่ทรมานใจคนเรามากที่สุด

การพลัดพรากจากสิ่งที่รักเป็นความทุกข์ อันที่จริง ทุกข์ข้อนี้กับทุกข์ข้อที่กล่าวมามีความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด เพราะการประสบสิ่งที่ไม่รักก็คือการพลัดพรากจากสิ่งที่รัก ถึงแม้

ว่าจะไม่ใช่เป็นการจากสิ่งที่รักโดยตรงก็ตาม เช่นมองดูกับข้าวในสำรับแล้วเบื่อ เพราะไม่มีอาหารที่ถูกใจ หรือเมื่อมองดูเสื้อผ้าที่ตนเองชอบไม่มี นั่นก็หมายถึงการไม่ได้สิ่งที่ชอบนั่นเอง ซึ่งถ้าจะพูดอีกแง่หนึ่งก็คือการพลัดพรากจากสิ่งที่รัก เป็นแต่มันยังไม่ได้แสดงตัวออกมาอย่างชัดเจน มันไม่เหมือนกับเมื่อคู่รักของเราต้องจากไป หรือพ่อแม่ตายจาก ของที่รักหายไป บ้านถูกไฟไหม้ข้าวของเสียหาย เหตุการณ์ทำนองนี้ก็คือการพลัดพรากจากสิ่งที่รัก เมื่อเรารู้ตัวว่าจะต้องตายในไม่ช้าและเกิดความทุกข์ นี่ก็คือการพลัดพรากจากสิ่งที่รัก เพราะคนเราย่อมรักชีวิตไม่อยากตายแต่ก็จำต้องตาย และจะต้องพลัดพรากจากพ่อแม่ลูกเมียและคนอื่นที่เรารัก ถ้ายิ่งรักมากเป็นห่วงมาก ความกลัวตายก็ยิ่งมีมาก เช่น อย่างในกรณีที่พ่อแม่รู้ตัวว่าจะต้องตายจากลูกซึ่งยังเล็กอยู่ยังช่วยตัวเองไม่ได้ และไม่มีใครที่ตนเองแน่ใจว่าจะให้ความสุขแก่ลูกได้ ในกรณีเช่นนี้ พ่อแม่ที่กำลังจะตายจะรู้สึกว่าทรมานใจมากเพราะความเป็นห่วงลูก เพราะการที่จะต้องพลัดพรากจากลูกไป คนที่กลัวเสียชื่อ กลัวเงินจะหาย กลัวคนอื่นจะหลอก หรือกลัวจะถูกขโมย ความกลัวที่ว่านี้ก็มาจากความรู้สึกที่ว่า ตนเองจะต้องพลัดพรากจากสิ่งที่รัก ความทุกข์ดังที่กล่าวมานี้ เห็นได้ชัดว่าทรมานใจคนเราไม่ใช่เล็กน้อย และเกิดบ่อยที่สุด

ปรารถนาสิ่งใดไม่สมหวัง ไม่ได้ดังใจปรารถนา หรือปรารถนาสิ่งใดไม่ได้สักที รอคอยแล้วก็รอคอยอีก จนกระทั่งหมดกำลังใจ หมดหวัง ความทุกข์อันนี้ก็เกิดบ่อย และทรมานใจคนไม่ใช่เล็กน้อยเหมือนกัน การรอคอยคนที่เรารักซึ่งยังไม่มาตามเวลานัด พ่อแม่ที่รอคอยลูกกลับจากโรงเรียนหรือกลับจากเที่ยว ซึ่งไม่มาตามเวลาที่เคยมาหรือที่บอกเอาไว้ คนที่เคยประสบมาแล้วจะรู้ได้อย่างดีว่ามันทรมานใจเพียงใด หรือของอะไรที่เราอยากได้แต่ยังมาไม่ถึงตามเวลาที่เราคิดว่ามันควรจะมาแล้ว นี่ก็เหมือนกันเป็นเหตุการณ์ที่เกิดบ่อยในชีวิตประจำวัน

ความทุกข์ทั้งสามอย่าง คือ การประสบสิ่งที่ไม่รักการพลัดพรากจากสิ่งที่รัก ปรารถนาสิ่งใดไม่ได้สมความปรารถนา ความทุกข์เหล่านี้เป็นความทุกข์ที่เกิดบ่อย แต่คนเราก็มีความรู้น้อยมากเกี่ยวกับเรื่องความทุกข์เหล่านี้ มันเหมือนกับคนสมัยก่อนที่ไม่มีความรู้เรื่องโรคภัยไข้เจ็บเช่นเป็นหวัดกันบ่อย ๆ แต่ก็ไม่รู้ว่ามันเป็นเพราะอะไร และทำอย่างไรจึงจะป้องกันไม่ให้เป็นหวัดได้ แต่เดี๋ยวนี้เรารู้กันดีว่ามันเกิดจากอะไร จะรักษาอย่างไร จะต้องป้องกันอย่างไร ขอให้สังเกตว่าสมัยก่อนเขาก็บอกว่าเขารู้เรื่องนี้เหมือนกัน แต่เมื่อฟังดูแล้วจะเห็นว่า เขาอยู่ห่างไกลจากความ

เป็นจริงมาก ในทำนองเดียวกัน คนทุกวันนี้ทั้งที่มีการศึกษาดี มีความรู้ในเรื่องต่าง ๆ มากมาย แต่เมื่อพูดถึงความทุกข์ดังที่กล่าวมานี้ พูดได้ว่าน้อยคนมากที่จะรู้จักมันจริง ๆ เพราะถ้าเรารู้จักมันจริง เราก็คงจะป้องกันและแก้ไม่ให้ความทุกข์ที่ว่านี้เกิดขึ้นมากมายเหมือนอย่างที่เป็นกันอยู่ทุกวันนี้ การที่คนสมัยปัจจุบันเป็นโรคประสาทกันมาก นั่นคือข้อพิสูจน์ที่บอกให้เรารู้ว่า คนส่วนใหญ่ยังไม่รู้เรื่องความทุกข์เหล่านี้จริง และการศึกษาดังที่เรามีกันอยู่ทุกวันนี้ ทั้งที่เรามีบัณฑิตกันมากมาย แต่ก็ไม่อาจจะช่วยตัวเราเองให้พ้นจากความทุกข์ที่ว่านี้ได้ ก็แสดงให้เห็นว่าเรายังศึกษากันไม่ถูกทาง ความจริงถ้าหากเราได้ศึกษาเรื่องอริยสัจในทางที่ถูกต้องและเข้าใจดีแล้ว ความทุกข์ทั้งหมดดังที่กล่าวมานั้นก็จะคล้าย ๆ กับโรคหวัด หรือโรคอะไรที่เป็นกันบ่อย แต่เดี๋ยวนี้เราสามารถป้องกันและรักษาได้ดี แต่กับคนสมัยโบราณแล้วเป็นเรื่องที่เขาไม่รู้ เพราะการศึกษาเกี่ยวกับเรื่องโรคภัยไข้เจ็บ ไม่ได้กระทำกันเหมือนอย่างปัจจุบัน

พระพุทธเจ้าได้สรุปเรื่องความทุกข์ไว้ว่า เมื่อกล่าวโดยย่อแล้ว ตัวเองเป็นทุกข์ก็เพราะตัวเอง ซึ่งคำพูดประโยคนี้ข้าพเจ้าถอดความมาจากสำนวนในคัมภีร์ว่าโดยย่อเบญจขันธ์ ซึ่งเป็นที่ตั้งของอุปาทานเป็นทุกข์

ความทุกข์ที่ถูกมองข้าม

ในหัวข้ออริยสัจยังมีอีกตอนหนึ่งที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า โสกะ ปริเทวะ ทุกขะ โทมนัส และอุปายาสเป็นทุกข์ โสกะแปลว่าความเศร้าโศก ความเสียใจ ความเหี่ยวแห้ง ความหงอยเหงา ปริเทวะ แปลว่าการร้องไห้ การคร่ำครวญ หรือการตีอกชกหัวในเวลาที่เกิดความโศก ทุกขะในที่นี้หมายถึงความทุกข์ทางกาย คือ เป็นความทุกข์ที่เกิดจากการเจ็บป่วย หรือเกิดจากการตรากตรำทำงาน หรือเกิดจากร้อนจัดหนาวจัด หรือเกิดจากความหิวกระหาย เกิดจากการปวดอุจจาระปัสสาวะอย่างนี้เป็นต้น ขอให้สังเกตว่า คำว่าทุกขะ อาจจะหมายถึงทุกข์ทางกาย และทุกข์ทางใจก็ได้ แต่ถ้าคำนี้มาคู่กับโสกะ ปริเทวะ ซึ่งเป็นทุกข์ทางใจ คำนี้จะหมายถึงความทุกข์ทางกายโดยเฉพาะ โทมนัส แปลว่าความขุ่นเคือง หรืออาจจะแปลว่าความน้อยใจความไม่พอใจก็ได้ เพราะโดยปกติโทมนัสจะเกิดขึ้นก็ต่อเมื่อประสบสิ่งที่ไม่พอใจ ถ้าหากจะต้องพลัดพรากจากสิ่งที่รักหรือผิดหวัง ก็จะเกิดโสกะปริเทวะ ส่วนอุปายาสก็หมายถึงโทมนัสนั่นเอง

เป็นแต่มีความรุนแรงกว่า คือ ถึงขนาดกลุ้มใจหรือคับแค้นใจมาก เช่นเดียวกับความเสียใจ ถ้ารุนแรงก็เกิดปริเทวะ

ความทุกข์เหล่านี้ ข้าพเจ้ากล่าวว่าเป็นความทุกข์ที่ถูกมองข้าม ก็เพราะว่าคนส่วนมาก ไม่มีความรู้เกี่ยวกับเรื่องความทุกข์เหล่านี้เลย ทั้งที่มันเกิดบ่อยที่สุดแต่แล้วกลับไม่รู้ ทั้งนี้ก็เพราะเรามองข้ามมันไปไม่ดูเข้าไปในจิตใจของตน เช่นในเวลาที่เกิดของหายเกิดความเสียใจ แทนที่เราจะมองเห็นโทษของความเสียใจที่เกิดขึ้นว่ามันคือยาพิษ ทุกครั้งที่มันเกิดมันหมายถึงเรากินยาพิษเข้าไปสะสมอยู่ในจิตใจ และถ้าเกิดบ่อย ๆ ก็หมายถึงว่า ยาพิษที่สะสมนั้นมีมากขึ้น คือแทนที่เราจะมองเห็นถึงภัยอันตรายของความเสียใจที่เกิด และมองเห็นเหตุแห่งความเสียใจซึ่งมันอยู่ในใจของเรานั่นเอง แต่เรากลับไปมองดูที่เหตุการณ์ภายนอก เช่นถ้าเราเสียใจเพราะของหาย เราก็ไปสนใจแต่วิธีที่จะไม่ให้ของหายอีกต่อไปหรือสนใจวิธีจะเอาคืน ท่านจงคิดดู วิธีการเหล่านี้เป็นเรื่องใหญ่โตมาก ตำรวจและศาลเกิดขึ้น ก็เพื่อเป็นการป้องกันไม่ให้เกิดของหายเพราะการลักขโมย หรือการทำลายทรัพย์สิน การโกงการเอาเปรียบ บางทีเราต้องลงทุนซื้ออาวุธ ต้องทำบ้านให้แข็งแรง และอะไรอีกหลายอย่างเพื่อป้องกันของหาย แต่แล้วเราก็จะพบว่าไม่มีใครเลยในชีวิตที่จะไม่มีของหาย ไม่ถูกโกง ไม่ถูกขโมย ไม่ถูกเอาเปรียบ ทุกคนต้องประสบเหตุการณ์ที่ว่านี้ไม่มากก็น้อย เราก็สนใจแต่เรื่องภายนอก สนใจแต่เรื่องที่มองเห็นด้วยตา แต่เรื่องที่เกิดขึ้นในใจ เราสนใจกันน้อยมาก

ทุกคนไม่ต้องการความทุกข์ และก็ดิ้นรนกันไปต่าง ๆ เพื่อที่จะหนีทุกข์ แต่แล้วก็หนีไม่พ้น เพราะเราแสวงหาวิธีพ้นทุกข์ผิดทาง เราไม่รู้ความจริงเกี่ยวกับเรื่องความพ้นทุกข์ เหมือนคนสมัยโบราณไม่รู้ความจริงเกี่ยวกับเรื่องโรคบางอย่าง เช่นอหิวาต์เป็นต้น เมื่อโรคนี้เกิดขึ้นทีไรก็ระบาดทั่วไปคนตายกันมาก แต่มาในปัจจุบัน แพทย์รู้เรื่องโรคนี้ดี เพราะฉะนั้นจึงสามารถป้องกันได้ แม้เป็นแล้วก็รักษาได้โดยไม่ยาก ถ้าหากไม่ปล่อยให้เป็นมาก ขอให้สังเกตว่า เชื้ออหิวาต์ซึ่งเป็นจุลินทรีย์ที่ตามองไม่เห็น คนสมัยก่อนไม่รู้จัก เพราะฉะนั้น จึงได้แสวงหาวิธีป้องกันและรักษากันอย่างผิด ๆ ในทำนองเดียวกัน เรื่องความทุกข์ โดยเฉพาะ คือโสกะ ปริเทวะ โทมนัส และอุปายาส ถ้าหากเราทั้งหลายไม่มัวแต่จะมองดูแต่เหตุการณ์ภายนอก แต่หันมาสนใจพิจารณาถึงผลร้ายที่มันเกิดขึ้นในใจว่า มันมีอยู่อย่างไร เราก็คงจะคิดหาวิธีป้องกันและรักษากันได้

โดยไม่ยาก และโรคประสาทซึ่งเป็นกันมากทุกวันนี้ ก็คงจะป้องกันและรักษากันได้เช่นเดียวกับโรคอหิวาต์ เพราะเรื่องนี้ถ้าเรารู้จักมันจริง ๆ แล้ว จะสามารถป้องกันและรักษาได้โดยไม่ยาก มันไม่เหลือวิสัยของมนุษย์ที่จะเอาชนะมันได้

ความทุกข์ทางใจทั้งหลาย ที่เราได้รับกันอยู่เสมอนั้น น้อยคนมากที่จะรู้ว่ามันเกิดมาจากใจของเราเอง ไม่ใช่เกิดขึ้นเพราะเหตุการณ์ภายนอก เรามองข้ามใจของเราไป ซึ่งก็เหมือนกับคนสมัยโบราณ ไม่สนใจหรือไม่เฉลียวใจถึงพวกจุลินทรีย์ต่าง ๆ ที่เป็นตัวเชื้อโรค เพราะมัวแต่ไปคิดแต่เรื่องที่มองเห็นได้ด้วยตา เช่นการเปลี่ยนแปลงของดินฟ้าอากาศ ทำให้คนเจ็บป่วยอย่างนี้เป็นต้น ขอได้โปรดจำไว้ให้แม่นว่า การที่เราไม่สามารถจะเอาชนะความทุกข์ในชีวิตประจำวันได้ ก็เพราะเราไม่มองเข้าไปข้างในจิตใจของตัวเอง ไม่ได้ศึกษาเรื่องความทุกข์เหล่านี้จากใจของตัวเอง นี่แหละคือการมองข้าม

จะเอาชนะความทุกข์ต้องเข้าใจเรื่องวิญญาณอย่างแจ่มแจ้ง

ร่างกายกับจิตใจมีความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิดเหมือนต้นไม้กับดิน ดินดีต้นไม้งาม ดินไม่ดีต้นไม้ไม่งาม ถ้าดินฟ้าอากาศไม่เหมาะต้นไม้ก็ไม่เกิด และส่วนต่าง ๆ ของต้นไม้ก็ได้มาจากดินนั่นเอง แต่เราก็ต้องไม่ลืมว่า ต้นไม้เกิดจากเมล็ดของมัน ในทำนองเดียวกัน ความรู้สึกนึกคิดต่าง ๆ เกิดมาจากวิญญาณ ตาเห็นคือวิญญาณเห็น หูได้ยินคือวิญญาณได้ยิน สมองนึกคิดก็คือวิญญาณนึกคิด คนเราเมื่อตายก็ตายแต่ร่างกาย แต่วิญญาณยังอยู่ ซึ่งวิญญาณส่วนที่ยังอยู่ในขณะที่คนเรากำลังจะตาย ก็คือจิตไร้สำนึกซึ่งเป็นตัววิบาก วิญญาณส่วนนี้จะสร้างร่างกายขึ้นมาใหม่เป็นร่างกายซึ่งเกิดจากใจโดยตรง เรียกว่ากายทิพย์หรือโอปปาติกะในทันทีที่กายเนื้อตายสนิท กายทิพย์ที่เกิดใหม่ก็จะมีความสมบูรณ์ ตัดขาดจากกายเนื้อเหมือนทารกที่คลอดออกมาจากท้องแม่ คนที่จะเกิดในท้องแม่ก็ต้องมีวิญญาณมาปฏิสนธิในไข่ที่ผสมเอาไว้ ไข่นั้นจึงจะเจริญเติบโตขึ้นมาเป็นคนได้

จากข้อเท็จจริงต่าง ๆ เหล่านี้แสดงให้เห็นว่าร่างกายกับจิตใจมีความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด จิตใจเป็นผู้สร้างร่างกาย แต่ร่างกายก็เป็นผู้สร้างจิตใจเหมือนกัน ตามหลักปฏิจจสมุปบาทซึ่งพระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ว่า วิญญาณเป็นปัจจัยให้เกิดนามรูป นามรูปก็เป็นปัจจัยให้เกิด

วิญญาณ เช่นการเห็นแม้จะเกิดจากวิญญาณก็จริง แต่ก็ต้องอาศัยตา ถ้าตาบอด การเห็นก็ไม่มี ซึ่งเรียกตามสำนวนบาลีว่าจักษุวิญญาณไม่เกิด แต่ก็อย่าลืมว่า การที่คนเราจะเกิดมามีสมองดีหรือไม่ดี ประสาทดีหรือไม่ดี ก็ขึ้นอยู่กับคุณสมบัติของวิญญาณ และเมื่อนึกถึงชีวิตของพวกโอปปาติกะทั้งหลาย ซึ่งก็มีร่างกายครบทุกอย่างเหมือนมนุษย์ มีตาหูจมูกลิ้นมีประสาทมีสมองเหมือนกับกายเนื้อ แต่ต่างกันที่กายเนื้อเป็นกายหยาบ จะเห็นได้ สัมผัสถูกต้องได้ ก็ด้วยประสาทของกายเนื้อ ส่วนกายทิพย์ซึ่งเป็นกายเกิดจากใจโดยตรงนั้น เป็นกายละเอียด จะเห็นได้ สัมผัสถูกต้องได้ก็ด้วยประสาททิพย์ รายละเอียดเกี่ยวกับเรื่องเหล่านี้ ผู้ที่ต้องการจะศึกษาให้เข้าใจต้องอ่านจากหนังสือ **เรื่องผีและเทวดามีจริง** และ **เรื่องสู่แสงสว่าง** ซึ่งหนังสือทั้งสองเล่มนี้ได้เขียนมานานแล้ว

ร่างกายกับวิญญาณมีความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิดดังที่ได้กล่าวมา มักจะทำให้คนทั้งหลายเข้าใจผิดว่าคนเราจะมีจิตใจสบาย ก็ต่อเมื่อต้องมีร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ไม่เจ็บป่วย ไม่หิวกระหาย ไม่อ่อนเพลีย ไม่หนาวเกินไปร้อนเกินไป ความเป็นอยู่ดี มีกินมีใช้สมบูรณ์ และอยากจะทำอะไรอยากจะได้อะไร ก็ได้สมความปรารถนา ผู้ที่อยู่ในฐานะอย่างนี้เท่านั้นจึงจะมีความสบายใจอยู่เสมอ คนส่วนมากเข้าใจกันแบบนี้ จึงได้พากันขวนขวายมุ่งแสวงหาแต่เรื่องวัตถุเป็นเรื่องใหญ่ โดยไม่ทราบความจริงว่า ถ้าหากความสุขใจมันต้องขึ้นอยู่กับความสบายกาย ความสมบูรณ์ทางวัตถุ นั่นก็คือทางที่จะทำให้จิตใจมีความอ่อนแอ และไม่สามารถจะพ้นทุกข์ได้ เพราะความจริงจิตใจของคนเรานั้นถ้าตั้งใจจะรักษาไม่ให้มีความทุกข์ใด ๆ เกิดขึ้น เป็นสิ่งที่ทำได้โดยไม่ต้องอาศัยวัตถุ หมายความว่าแม้ร่างกายจะเจ็บป่วยจะมีความยากจนมีความลำบากในความเป็นอยู่หรือจะเกิดภัยอันตรายใด ๆ แก่ร่างกายแก่ทรัพย์สมบัติ สำหรับผู้ที่ฝึกจิตเอาไว้ดีแล้ว เหตุการณ์เหล่านั้น จะไม่สามารถก่อให้เกิดความทุกข์ได้เลย ตัวอย่างที่เห็นได้ง่ายซึ่งจะทำให้เราเข้าใจว่า ความทุกข์จะเกิดหรือไม่เกิดมันสำคัญอยู่ที่จิตใจของเราเอง ก็เช่นเมื่อถูกเขาด่าเขาว่า เขาจะโกรธหรือไม่โกรธ มันอยู่ที่ใจของเรา ของหายจะเสียใจหรือไม่เสียใจก็ขึ้นอยู่กับใจของเรา คนที่รักตายจาก จะเสียใจหรือไม่ก็อยู่ที่ใจของเรา เหตุการณ์อื่นก็เหมือนกัน

ต้องแก้ไขที่จิตใจจึงจะพ้นทุกข์ได้

ได้เคยกล่าวมาแล้วว่า ร่างกายถึงแม้เราจะพยายามรักษาบำรุงสักเพียงไร มันก็ต้องแก่ต้องเจ็บ และต้องตายจนได้ แต่จิตใจตรงกันข้าม ถ้าหากเราตั้งใจจะทะนุบำรุงรักษาให้มีความ

สบายใจอยู่เสมอ ก็เป็นสิ่งที่ทำได้ และยิ่งกว่านั้นการสร้างฐานะทางจิตใจ สิ่งที่เราสะสมไว้จะมีการสืบต่อไปเรื่อย ๆ ไม่ต้องมีการตั้งต้นกันใหม่ ไม่เหมือนกับการสร้างฐานะในทางวัตถุ เช่นในชาตินี้ แม้เราจะร่ำรวยเป็นเศรษฐี แต่เมื่อตายแล้ว ก็ต้องทิ้งทรัพย์สมบัติทั้งหมดไม่มีอะไรติดตัวไปเลย แต่จิตใจตรงกันข้าม ถ้าหากในชาตินี้เราหัดเป็นคนอดทน เป็นคนกล้าหาญ หรือแสวงหาความรู้อยู่เสมอ ความดีต่าง ๆ เหล่านี้เป็นคุณสมบัติของวิญญาณ เพราะฉะนั้น เมื่อตายไปแล้ว ความดีเหล่านี้ก็ยังจะติดตามไปอีก ความชั่วต่าง ๆ ก็เหมือนกัน เป็นสิ่งที่ติดตามไปได้เช่นเดียวกัน การที่คนเราเกิดมาไม่เหมือนกัน เช่นฉลาดไม่เท่ากัน มีนิสัยไม่เหมือนกัน ก็เพราะแต่ละคนได้ทำกรรมมาไม่เหมือนกัน คนที่เคยฉลาดมาแล้ว เมื่อเกิดมาอีกก็จะเป็นคนที่มีพื้นความฉลาดมาตั้งแต่เล็ก ๆ ส่วนคนที่ไม่เคยทำงานที่จะต้องใช้ความคิดอย่างละเอียดลึกซึ้ง ไม่ได้ศึกษามามาก เป็นคนมีชีวิตอย่างคนธรรมดา ซึ่งต้องใช้แรงงานทางร่างกายเป็นส่วนใหญ่ หรืองานที่ทำก็เป็นงานง่าย ๆ คนประเภทนี้เมื่อตายแล้วกลับมาเกิดอีก ก็จะเป็นคนมีสติปัญญาอย่างคนธรรมดา ไม่มีแววของความฉลาดอย่างลึกซึ้ง วิชาที่ยาก ๆ เรียนไม่ได้ นี่คือตัวอย่างอันหนึ่งที่จะทำให้เข้าใจว่า ความดีความชั่วมันเป็นสิ่งที่ติดตามเราไปได้อย่างไร แต่อย่างไรก็ดี เรื่องนี้ยังไม่สำคัญเท่ากับความสุขหรือความทุกข์ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน น้อยคนมากที่จะเข้าใจว่า ถ้าหากมีความทุกข์ใจเกิดขึ้น เช่น มีความไม่สบายใจต่าง ๆ มีความกลุ้มใจ มีความวิตกกังวลสิ่งเหล่านี้เมื่อมันเกิดขึ้น มันก็มีการสืบต่อเช่นเดียวกับนิสัยอื่น ๆ ถ้ามีใครเขามาด่ามาว่าทีไร เราเป็นต้องเกิดความทุกข์ หรือเกิดความโกรธ ถ้าของหายเพราะถูกขโมย หรือเพราะความประมาททำให้ของเกิดเสียหาย ทุกครั้งที่มีเหตุการณ์นี้เกิดขึ้น เราเป็นต้องเสียใจ ก็หมายความถึงว่าเราจะต้องเสียใจเช่นนี้ตลอดไป เราจะเอาชนะความทุกข์ในเรื่องนี้ไม่ได้เลย กล่าวคือ ถ้ามีเหตุการณ์อย่างเดียวกันเกิดขึ้นเมื่อใด เราก็ต้องทุกข์อีก แต่ถ้าหากเราเคยเอาชนะมันได้ ต่อไปแม้จะมีเหตุการณ์เกิดขึ้นอีก เราก็จะเอาชนะมันได้อีก คือสามารถจะทำใจให้สบายได้ ด้วยเหตุนี้การที่เราจะเอาชนะความทุกข์ หลักส่วนใหญ่จึงต้องมุ่งเอาชนะที่ใจตัวเอง ถ้ามัวแต่ไปคิดแก้ไขเหตุการณ์ เราจะไม่มีทางเอาชนะความทุกข์ได้เลยเป็นอันขาด เพราะเหตุการณ์ทางวัตถุนั้นเราเอาชนะมันโดยเด็ดขาดไม่ได้ จะทำได้ก็เพียงชั่วคราวเท่านั้น ขอให้นึกถึงเรื่องร่างกายเป็นหลักในการพิจารณาแล้วเราจะเข้าใจเหตุการณ์ทุกอย่างในโลกว่าเป็นอย่างนี้ทั้งสิ้น

ความทุกข์ทั้งหลายคือบทฝึกหัด

การที่พระพุทธเจ้าสอนให้พิจารณาว่า ความเกิดเป็นทุกข์ ความแก่เป็นทุกข์ ความตายเป็นทุกข์ การประสบสิ่งที่ไม่รักเป็นทุกข์ การพลัดพรากจากสิ่งที่รักเป็นทุกข์ ปรารถนาสิ่งใด ไม่สมความปรารถนาเป็นทุกข์นั้น ความมุ่งหมายก็เพื่อต้องการให้รู้ความจริงว่า เหตุการณ์เหล่านี้เราจะป้องกันหรือแก้ไขอย่างไร เพื่อไม่ให้มันเกิดขึ้นนั้น ไม่มีทางที่จะทำได้สำเร็จ ต่อให้เป็นคนมีอำนาจ หรือมีความรู้ความสามารถสักเพียงไร ก็หนีจากเหตุการณ์เหล่านี้ไม่พ้น เพราะฉะนั้นการที่จะแก้ปัญหาเรื่องนี้ ไม่ใช่มามุ่งแก้ที่สิ่งภายนอก หรือมาแก้ไขที่ร่างกาย แต่ทั้งนี้ก็ไม่ได้หมายความว่า เราจะอยู่เฉย ๆ ไม่ต้องทำอะไร ไม่ต้องคิดแก้ไขอะไร ไม่ต้องสร้างอะไร ไม่ใช่เช่นนี้ การแก้ปัญหาต่าง ๆ อย่างที่เราทำกันอยู่ทุกวันนี้ เช่นเราต้องทำงานเพื่อหาเงิน เราต้องคิดสร้างบ้าน สร้างถนนหนทาง สร้างสิ่งที่ให้ความสะดวกต่าง ๆ ตลอดถึงเราจะต้องพยายามศึกษาค้นคว้าหาวิธีป้องกันและรักษาโรคให้ได้ผล การกระทำเหล่านี้เราต้องทำแน่ แต่ข้อสำคัญอย่าเข้าใจว่า วิธีการเหล่านี้จะเป็นการช่วยแก้ปัญหาได้อย่างแท้จริง ทุกอย่างมันเป็นการแก้ปัญหาเฉพาะหน้าเท่านั้น ความจริง ความทุกข์หรือความไม่สะดวกทั้งหลายนั้น เป็นบทฝึกหัดที่จะสร้างจิตใจของเราให้สมบูรณ์ด้วยคุณธรรมต่าง ๆ จุดหมายที่แท้จริงของชีวิตไม่ใช่อยู่ที่การแสวงหาเงิน หรือแสวงวัตถุที่จะอำนวยความสะดวกเป็นเรื่องใหญ่ ถึงอย่างไรก็ขอให้นึกไว้เสมอว่า แม้แต่หมอที่เก่งที่สุดก็ยังต้องแก่ ต้องเจ็บและต้องตาย เศรษฐีที่มั่งมีที่สุดก็ยังต้องประสบกับความยากจน คือความขาดแคลนที่ไม่อาจจะสนองความต้องการได้ทุกอย่าง คนที่มีอำนาจที่สุดก็ไม่อาจจะบังคับเหตุการณ์ให้เป็นไปตามความต้องการได้เสมอไป ความจริงเหล่านี้เราจะต้องทำความเข้าใจให้แจ่มแจ้ง และอีกอย่างถึงแม้เราเกิดมาจะต้องแก่ จะต้องเจ็บ และจะต้องตายก็จริง แต่ก็ไม่ได้หมายความว่า จิตใจจะต้องเป็นทุกข์เพราะสิ่งเหล่านี้เสมอไป ขอให้นึกถึงตัวอย่างเช่นนี้ไว้เสมอ คือ เขาด่า เราจะโกรธหรือไม่โกรธ มันอยู่ที่ใจของเราเอง ในทำนองเดียวกัน เหตุการณ์ต่าง ๆ จะก่อให้เกิดความทุกข์ในทางจิตใจ ก็เฉพาะแต่คนที่ไม่เข้าใจเรื่องชีวิต ยังไม่ได้อบรมจิตใจของตัวเองให้มีความต้านทานต่อความทุกข์เหล่านี้เท่านั้น คือแปลว่า ถ้าเราปรารถนาที่จะทำใจของเราให้มีความสุขอยู่เสมอ เป็นสิ่งที่เป็นไปได้อย่างแน่นอน ข้อสำคัญขอให้เข้าใจ

จุดหมายของชีวิตให้ถูก คืออย่าเข้าใจว่าความสุขทางใจนั้น จะต้องขึ้นอยู่กับวัตถุเสมอไป และเรื่องนี้เราจะเข้าใจไม่ยากเลย ถ้าหากเราตั้งจุดหมายไว้ว่า ความสุขทางใจคือสิ่งที่สำคัญที่สุด

คนที่เดินทางผิดย่อมไม่อาจจะบรรลุถึงจุดหมายที่ต้องการได้ แม้จะพยายามเดินสักเพียงไร ขยันสักเพียงไรทุ่มเทสักเพียงไร ก็บรรลุถึงจุดหมายที่ต้องการไม่ได้ข้อนี้ฉันใด คนที่ตั้งจุดหมายชีวิตผิดก็เหมือนกับคนที่เดินทางผิด ตราบใดที่เขายังไม่รู้สึกว่าความสุขทางใจคือสิ่งที่สำคัญที่สุด ก็แปลว่าเขายังเดินทางผิด และต้องเข้าใจอีกอย่างหนึ่งว่า ความสุขทางใจจะมีได้ก็ต่อเมื่อเราต้องยอมรับว่า เหตุการณ์ยุ่งยากทุกอย่าง ความลำบากทุกอย่างเป็นของจำเป็นสำหรับชีวิต จะไม่มีไม่ได้ เพราะความทุกข์ทั้งหลายคือบทฝึกหัด ถ้าเราเกิดมาไม่มีแก่ไม่มีเจ็บไม่มีตาย จิตใจเราจะสมบูรณ์ไม่ได้ ถ้าเราเกิดมามีแต่ความสมหวังทุกอย่าง ปรารถนาสิ่งใดหรืออยากจะมีอะไรเป็นต้องได้เสมอ จิตใจของเราก็จะสมบูรณ์ไม่ได้ และถ้าจิตใจไม่สมบูรณ์ เราก็ไม่มีทางที่จะพ้นทุกข์ แต่คนทั้งหลายกลับไปมองเห็นความทุกข์ยากลำบากเป็นสิ่งเลวร้าย อันนี้คือการเข้าใจผิด อันที่จริงมันก็เป็นการยากมากที่จะมองเช่นนั้น เพราะคนเราต้องการความสุข อะไรที่ก่อให้เกิดความทุกข์ เราก็เห็นว่ามันเป็นสิ่งที่ไม่ดี โดยหารู้ความจริงไม่ว่า ถ้าหากเราเข้าใจเรื่องชีวิตถูกต้อง คือรู้แจ้งว่าตัวเราเกิดขึ้นมาจากจิตไร้สำนึก คือจากวิบากของเรา ซึ่งถ้าหากเข้าใจเรื่องนี้แจ่มแจ้ง ทรรศนะของเราก็จะเปลี่ยนไป โดยเฉพาะก็คือ แทนที่เราจะคิดสะสมเงินทองแสวงหาแต่ความสุข ความสะดวกสบาย เรากลับมีความรู้สึกว่า ความทุกข์ยากเป็นของจำเป็น ถ้าไม่มีสิ่งเหล่านี้ จิตใจเราจะสมบูรณ์ขึ้นมาไม่ได้

โปรดทำความเข้าใจอีกครั้งหนึ่งว่า ร่างกายกับจิตใจถึงแม้จะมีความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด แต่มันก็ไม่ใช่ของสิ่งเดียวกัน เราต้องไม่ลืมว่า ชีวิตของเราเกิดจากความต้องการของเราเอง ตราบใดที่เรายังต้องการจะมีชีวิต ชีวิตจะต้องมีอยู่ตลอดไป ใคร ๆ หรืออำนาจอะไรก็ไม่อาจจะทำลายชีวิตของเราได้ ซึ่งชีวิตที่ว่านี้หมายถึงจิตใจหรือวิญญาณ และในเมื่อจิตใจหรือวิญญาณยังมีอยู่ มันก็จะสร้างชีวิตอยู่เสมอ เมื่อร่างกายนี้ตาย มันก็จะสร้างขึ้นมาอีกเช่นนี้ตลอดไป จนกว่าจิตใจจะมีความสมบูรณ์ คือสามารถทำใจให้สบายอยู่ได้เสมอในทุกเหตุการณ์ ถ้ายังทำไม่ได้ เราก็จะหนีความทุกข์ไม่พ้น การที่เราเกิดมาแล้วก็ตาย ตายแล้วก็เกิดอีก มันก็เหมือนกับการเข้าโรงเรียน ซึ่งถ้ายังเรียนไม่จบ ยังไม่มีความรู้แจ้งในสิ่งต่าง ๆ

เราก็ต้องเรียนอีกเช่นนี้ตลอดไป และอย่าลืมว่า ความดีที่เราสร้างให้กับจิตใจนั้น มันเป็นสิ่งที่ไม่สูญหายไปพร้อมกับความตาย ความชั่วก็เหมือนกัน ถ้ายังละไม่ได้มันก็จะติดสันดานเราไปทุกชาติ ความก้าวหน้าของชีวิตที่แท้จริงนั้นหมายถึงความก้าวหน้าของจิตใจ เพราะความก้าวหน้าของจิตใจไม่มีการถอยหลัง ไม่มีการหยุดอยู่กับที่ ไม่ต้องมีการตั้งต้นใหม่ เพราะฉะนั้น ในเมื่อเราเข้าใจเรื่องชีวิต เข้าใจเรื่องตัวเองดีเช่นนี้ เราก็จะมีชีวิตอยู่เพื่อสร้างความดีได้โดยไม่ยาก แต่สำหรับคนที่ไม่เข้าใจเรื่องชีวิต ยังยึดมั่นด้วยความเข้าใจผิดว่าร่างกายคือตัวเรา ยังถือว่าทรัพย์สมบัติต่าง ๆ ในภายนอกที่เราหามาได้ด้วยการทำงาน ก็คือสมบัติของเราจริง ๆ ถ้ายังถือเช่นนี้ ชีวิตจะไม่มีการก้าวหน้าเท่าที่ควร แม้จะขยันทำงานศึกษาหาความรู้อยู่เสมอก็ตาม เพราะความชั่วและความทุกข์ทางใจที่มันเกิดอยู่เสมอนั้น จะบั่นทอนความก้าวหน้าอยู่เสมอ

ถ้าหากเราคิดว่า เราจะมีความสุขต่อเมื่อมีเงิน ถ้ายากจนแล้วไม่มีความสุข เราจะมีความสุขก็ต่อเมื่อมีคนคอยเอาอกเอาใจ ไม่มีใครคอยขัดใจ อยากจะทำอะไรก็ได้ทำ ต้องการอะไรก็มีคนหามาให้เสมอ ถ้าหากเราคิดว่าเราจะมีความสุขก็เพราะเหตุนี้ ก็จงนึกดูให้ดี มันมีทางที่จะเป็นไปได้ หรือไม่ ที่เราจะมีความสุขอยู่เสมอ ความแก่ ความเจ็บ ความตายของร่างกายเป็นตัวอย่างที่ชัดเจนที่แสดงให้เห็นว่า สิ่งที่เป็นวัตถุนั้นทุกอย่างเมื่อเกิดขึ้นมาแล้ว ก็จะเป็นอย่างเดียวกับร่างกาย เพราะฉะนั้น อย่าได้สนใจกับสิ่งภายนอกให้มากนัก เพราะความพยายามใด ๆ เพื่อให้ได้มาซึ่งวัตถุนั้น ล้วนแล้วแต่เป็นความพยายามที่จะต้องประสบความล้มเหลวเสมอ ที่จริงเมื่อเกิดผิดหวังไม่ได้อย่างใจแล้วก็เกิดความทุกข์นั้น เหตุการณ์เหล่านี้มันน่าจะสอนให้เราเข้าใจความจริงมานานแล้ว แต่เพราะเหตุที่เราเข้าใจเรื่องชีวิตผิด ความทุกข์ยากลำบากแทนที่จะเป็นประโยชน์มันกลับกลายเป็นโทษขึ้นมา เพียงแต่เราจะมองดูชีวิตเสียใหม่ ไม่มองเหมือนอย่างที่เคยเป็นมาแล้ว เราก็จะรู้สึกว่าความทุกข์ยากลำบากต่าง ๆ เป็นสิ่งมีประโยชน์ เพราะอะไร ? ก็เพราะว่าจิตใจของเราจะสมบูรณ์ขึ้นมาไม่ได้เลยเป็นอันขาด ถ้าหากไม่มีบทฝึกหัด

จงหมั่นนึกถึงความตายบ่อย ๆ จะทำให้ไม่กลัวตาย

ทุกอย่างเกิดจากใจ ขอให้ดูตัวอย่างจากร่างกาย ซึ่งมีค่าเหนือสิ่งอื่นทั้งหมด ก็ยังเกิดจากใจของเราเอง อย่าลืมที่จะนึกถึงความตายอยู่เสมอ เพราะทุกครั้งที่เรานึกถึงความตายจะเตือน

ให้เรารู้ว่า ชีวิตที่กำลังจะเกิดใหม่ในขณะที่เรากำลังจะตาย คือตัวอย่างที่แสดงให้เห็นอย่างชัดเจนว่า ตัวเราเกิดจากจิตใจของเราจริงๆ และในเมื่อเราตายจากมนุษย์ไปเกิดเป็นโอปปาติกะ สำหรับคนที่มีบุญคือได้ทำความดีเอาไว้มาก เมื่อเกิดมาในโลกนั้นก็จะพบแต่ความสุข ความสะดวกสบาย รวมทั้งจะมีชื่อเสียงมีเกียรติ ได้รับความเคารพนับถือจากผู้ที่อยู่ในที่นั้น เหมือนกับเด็กที่เกิดมาในตระกูลที่พ่อแม่เป็นคนมั่งคั่ง สมบูรณ์ด้วยทรัพย์สมบัติต่าง ๆ เด็กที่เกิดมายังไม่ทันได้ทำอะไร แต่ก็มีทรัพย์สมบัติ มีสิ่งที่จะอำนวยความสะดวก มีผู้ดูแลเอาใจใส่ การเกิดของเด็กที่มีบุญในโลกมนุษย์ กับคนที่มีบุญตายจากมนุษย์ไปเกิดเป็นโอปปาติกะ มีลักษณะที่คล้ายคลึงกันมาก จะแตกต่างกันก็แต่เพียงว่าในเมื่อเราเกิดเป็นมนุษย์ กว่าจะโตขึ้นมา มีสติปัญญามีความรู้ ความสามารถ ต้องอาศัยเวลานาน ส่วนผู้ที่ไปเกิดเป็นโอปปาติกะ ทุกอย่างจะสมบูรณ์มาตั้งแต่แรกเกิด เพราะคนที่ตายจากมนุษย์ไปเกิดเป็นโอปปาติกะนั้น มีลักษณะที่คล้ายกับคนที่นอนหลับแล้วตื่นขึ้นมา การตายเปรียบเหมือนการนอนหลับ การตื่นเปรียบเหมือนการเกิดใหม่เป็นโอปปาติกะ คนที่หลับแล้วตื่น ทุกสิ่งทุกอย่างยังอยู่ในภาวะเดิม ก่อนที่เรานอนหลับ เราเคยมีนิสัยใจคออย่างไร มีความรู้ ความสามารถอย่างไร เมื่อตื่นขึ้นมาใหม่ เราก็ยังเป็นเหมือนเดิม ความรู้ ความสามารถ นิสัยใจคอไม่ได้เปลี่ยนไปจากเดิม ไม่มีการตั้งต้นกันใหม่ ความจริงของชีวิตในลักษณะนี้ต้องพยายามเข้าใจให้แจ่มแจ้ง ไม่เช่นนั้นเราจะไม่รู้สึกเลยว่า ทำไมจุดหมายที่แท้จริงของชีวิตคือความสุขทางใจ และในเมื่อเราสามารถทำใจให้สบายได้ในทุกเหตุการณ์ นั่นคือความสมบูรณ์ของชีวิตทุกอย่าง เพราะคนที่ทำได้จะต้องเป็นคนที่สมบูรณ์ด้วยคุณธรรมทุกอย่าง หรือพูดอีกนัยหนึ่งคือต้องเป็นคนที่ทำบุญเอาไว้มาก เมื่อทำบุญเอาไว้มาก ร่างกายก็ย่อมจะสมบูรณ์ ทรัพย์สมบัติก็สมบูรณ์ ชื่อเสียงก็สมบูรณ์ สติปัญญาก็สมบูรณ์ คือสมบูรณ์หมดทุกอย่าง เพราะทุกอย่างเกิดจากใจ อย่าลืมว่าผู้ที่สามารถทำใจให้สบายได้เสมอในทุกเหตุการณ์จะต้องเป็นคนที่เพียบพร้อมไปด้วยคุณธรรมต่าง ๆ เช่นมีความขยัน มีความอดทน มีความกล้าหาญ มีความเฉลียวฉลาด มีความซื่อสัตย์ มีความกตัญญู มีการรู้จักรับผิดชอบ คุณธรรมต่าง ๆ เหล่านี้ต้องมีอยู่อย่างเพียบพร้อม จึงจะสามารถทำใจให้สบายได้ในทุกเหตุการณ์

คนที่ขยันในการหาเงิน เมื่อได้เงินมาแล้วก็ไม่ได้ใช้คนเดียว แต่ได้ใช้จ่ายเพื่อเลี้ยงพ่อเลี้ยงแม่ เลี้ยงครอบครัว ช่วยเหลือคนที่ตกทุกข์ได้ยากด้วย เมื่อเงินหมดไป ก็แสวงหามาอีก

แล้วก็ใช้แต่ในทางที่เป็นประโยชน์ดังที่กล่าวมา จากตัวอย่างนี้ เราจะเห็นว่าเงินนั้นหมุนเวียน คือได้มาก็หมดไป เป็นสิ่งที่ไม่แน่นอน แต่ก็จงสังเกตว่าทุกครั้งที่เราแสวงหาเงินและใช้เงิน มันหมายถึงว่า เราได้พยายามฝึกหัดตนเองให้มีความขยันอดทน ฝึกให้มีความเมตตากรุณา ฝึกให้มีความกตัญญู มีความซื่อสัตย์ มีการเสียสละ ฝึกหัดให้มีความกล้าหาญ ฝึกให้มีการปล่อยวาง ประโยชน์จริง ๆ ของการแสวงหาเงิน และการใช้เงินนั้นอยู่ที่การสร้างคุณธรรมให้เจริญยิ่ง ๆ ขึ้น เพราะคุณธรรมที่เกิดขึ้นนั้นเป็นของแน่นอนยั่งยืน และจะติดตามตนเองไปได้ทุกหนทุกแห่ง คนเราจะเกิดมามีความสุขความเจริญ ก็ขึ้นอยู่ที่พื้นฐานของคุณธรรมเหล่านี้ ไม่ว่าจะเกิดเป็นคนหรือเกิดเป็นโอปปาติกะ ไม่ว่าจะเกิดอยู่ในโลกนี้หรือในโลกไหน ไม่ว่าจะอยู่ในยุคใดสมัยใด สิ่งที่มีค่าที่สุดสำหรับชีวิตและมีอยู่ตลอดกาลก็คือความดีเท่านั้น

ความจริงของชีวิตเป็นดังที่กล่าวมานี้ แต่แล้วคนทั้งหลายกลับหลงผิด คิดแต่จะแสวงหาเงินเพื่อที่ตนเองจะได้ใช้จ่ายตามความต้องการ เพราะคิดว่าความสุขอยู่ที่ความพอใจ เมื่อตนเองอยากจะได้อะไร อยากจะทำอะไร ถ้ามีเงินเสียอย่างเดียว ก็ดูเหมือนว่าจะมีโอกาสทำอะไรได้ตามความพอใจเสมอ โดยไม่ได้นึกถึงคุณค่าที่แท้จริงของการแสวงหาเงินและการใช้เงิน อย่างนี้จะเรียกว่าอยู่ในความมืด อยู่ในความหลงผิด เดินทางผิดใช่หรือไม่ และเมื่อเป็นเช่นนี้ เราจะแก้ปัญหาต่าง ๆ ที่ก่อให้เกิดความทุกข์ให้สำเร็จได้อย่างไร คนที่คิดแต่จะแสวงหาวัตถุเป็นเรื่องใหญ่ กับคนที่คิดว่าความสุขทางใจเป็นสิ่งสำคัญเหนือสิ่งอื่นใด และรู้ว่าความสุขทางใจนี้ จะมีขึ้นมาได้ก็ต่อเมื่อจิตใจต้องสมบูรณ์ด้วยคุณธรรม บุคคลทั้งสองประเภทนี้เดินอยู่คนละทาง คือคนหนึ่งเดินอยู่ในความมืด แต่อีกคนหนึ่งเดินอยู่ในความสว่าง บุคคลทั้งสองนี้เมื่อเราดูภายนอก เราอาจจะเห็นว่าคนทั้งสองทำอะไรเหมือน ๆ กัน แต่ถ้ามองเข้าไปให้ลึกในจิตใจแล้ว จะเห็นว่าคนทั้งสองนี้แตกต่างกันมาก คนหนึ่งจะมีเงินหรือไม่มี ไม่ว่าจะมีเหตุการณ์อะไรเกิดขึ้น ส่วนมากสามารถทำใจให้สบายได้ แต่อีกคนหนึ่งมักจะมีแต่เรื่องไม่สบายใจอยู่เสมอ ทั้งที่เหตุการณ์หรือสิ่งแวดล้อมก็คล้าย ๆ กัน การที่เป็นเช่นนี้ก็เพราะคนหนึ่งเข้าใจจุดหมายที่แท้จริงของชีวิตถูกต้อง แต่อีกคนหนึ่งไม่เข้าใจ เพราะฉะนั้น ผลจึงได้แตกต่างกันอย่างมาก

โลกคือโรงเรียนแห่งชีวิต

โดยปกติคนเราถึงแม้จะไม่ได้เรียนหนังสือ อ่านหนังสือไม่ออก ไม่เคยเข้าโรงเรียนแห่งใดเลยตลอดชีวิต แต่ทุกคนที่เกิดมาในโลกนี้ก็ได้ชื่อว่าอยู่ในโรงเรียนแห่งชีวิต ความเกิดแก่เจ็บตาย ความทุกข์ยากลำบากต่าง ๆ คือบทฝึกหัด เพื่อที่จะให้เราได้เข้าใจความจริงของชีวิตจนกว่าเราจะพยายามสอบไล่ได้ ผู้ที่สอบไล่ได้ขั้นสูงสุดก็คือผู้ที่แม้จะแก่ แม้จะเจ็บ หรือแม้จะตายด้วยวิธีไหนก็ตามแต่ ก็รู้แจ้งประจักษ์ชัดในใจว่าเราไม่ได้แก่ เราไม่ได้เจ็บ เราไม่ได้ตาย ความแก่ ความเจ็บความตายไม่ใช่เรื่องของเรา เป็นเรื่องของร่างกาย ซึ่งเป็นของธรรมดาที่จะต้องเป็นเช่นนี้ การประสบสิ่งที่ไม่รัก การพลัดพลาดจากสิ่งที่รัก ความผิดหวังทั้งหมด ก็คือ บทฝึกหัดที่จะทำให้จิตใจของเรามีความเข้มแข็งอดทน และรู้จักเอาชนะเหตุการณ์เหล่านี้ได้ โดยไม่ทำให้จิตใจเกิดความทุกข์ เกิดความหม่นหมอง ไม่ว่าเหตุการณ์จะรุนแรงสักเพียงไร ก็ไม่อาจจะก่อให้เกิดความทุกข์ได้ เพราะเป็นเรื่องของการเข้าใจผิดที่คิดว่า สิ่งนั้นสิ่งนี้น่ารักหรือไม่น่ารัก สิ่งนั้นดีหรือไม่ดี ความเป็นจริงสิ่งภายนอกเราจะคิดเห็นเป็นอย่างไร มันอยู่ที่ใจของเราเอง เราควรจะหัดทำใจให้อยู่เหนือความดีความชั่ว ให้อยู่เหนือความน่ารักไม่น่ารัก ให้อยู่เหนือความรู้สึกว่า นั่นเป็นของเขา นี่เป็นของเรา นั่นตัวเขา นี่ตัวเรา ตาหูจมูกลิ้นและประสาทต่าง ๆ จะก่อให้เกิดความรู้สึกอย่างไร มันอยู่ที่ใจของเราทั้งสิ้น ถ้าหากเราเชื่อตา เชื่อหู เชื่อทุกสิ่งทุกอย่างตามที่ประสาทมันบอก ก็แปลว่า จะต้องอยู่ในความหลงผิดแน่นอน เพราะประสาทเหล่านี้ให้ความรู้ที่จำกัดมาก สิ่งที่ตามองไม่เห็น หูไม่ได้ยินยังมีอีกมากมาย คนที่ว่าสวยที่สุด ถ้าหากเรามีตาทิพย์ที่สามารถจะมองร่างกายทะลุ เห็นอวัยวะภายในชัดเจน เหมือนกับเราเปิดดูของที่มันซ้อนกันอยู่ จะดูข้างบนก็เห็นจะพลิกไปอีกกี่ชั้นก็เห็น ในทำนองเดียวกัน เมื่อเรามองดูที่ผิวกายหรือมองใต้หนังกำพร้าหรือใต้ผิวหนังลึกเข้าไปก็เห็น ไม่ว่าจะมองดูส่วนไหนก็เห็นทันที เสมือนหนึ่งเราพลิกของที่มันซ้อน ๆ กันอยู่และเห็นได้อย่างชัดเจน สมมติว่าเราสามารถที่จะมองเห็นร่างกายทุกส่วนแบบนี้เราก็จะรู้สึกว่าร่างกายไม่มีความสวยงามเลย ความรู้สึกที่ว่าร่างกายเป็นตัวเราหรือของของเราก็จืดจางลง หรือเมื่อมองดูตามผิวหนังที่ว่าเกลี้ยงเกลา แต่เพราะเหตุที่ประสิทธิภาพแห่งการเห็นของเรากว้างขวาง นัยน์ตาของเราทำหน้าที่แทนกล้องจุลทรรศน์ได้ เราก็จะเห็นว่าตามผิวหนังเต็ม

ไปด้วยขุมขนเป็นรู ๆ และมีต้นหญ้า กล่าวคือ ขนเต็มไปหมด ครั้นแล้วความรู้สึกที่ว่า ตามผิวของร่างกายเป็นของสวยงามเพราะเกลี้ยงเกลานั้นก็จะหมดไปทันที

ในทำนองเดียวกัน ถ้าหากว่าเรามีตาทิพย์สามารถที่จะมองเห็นชีวิตหลังจากตาย มองเห็นพวกโอปปาติกะทั้งหลายซึ่งมีอยู่มากมายยิ่งกว่าจำนวนของพลโลกที่มีอยู่ในขณะนี้ แล้วเราก็จะมองเห็นได้ชัดว่า คนที่คิดว่าคนเราเกิดมาจากพ่อแม่ เกิดมาจากธรรมชาติ สุดแล้วแต่ธรรมชาติจะสร้าง หรือคิดว่าเราเกิดมาจากพระผู้เป็นเจ้าหรือเกิดมาจากอะไรก็ตาม ทั้งหมดนี้ก็คือผู้ที่อยู่ในความหลงผิด เหมือนเด็กทารกที่เข้าใจอะไรแต่ในวงแคบ ๆ ใครเขาบอกอะไรก็เชื่อ ใครเขาหลอกอย่างไรก็เชื่อ และจากการที่เราสามารถเห็นพวกโอปปาติกะทั้งหลายได้นั้นก็จะทำให้เราเห็นได้อย่างชัดเจนว่า คนเราเกิดมาจากวิญญาณของเราเอง สัตว์ทั้งหลายก็เหมือนกัน และในเมื่อมองเห็นว่าแม้แต่ในโลกของโอปปาติกะก็มีต้นไม้ มีแม่น้ำ มีแผ่นดิน มีภูเขา มีธรรมชาติที่สวยงามยิ่งกว่าในโลกมนุษย์ ก็จะทำให้รู้แน่แก่ใจว่า ทุกอย่างเกิดจากใจ สำคัญที่ใจ อย่างที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ว่า มโนคือวิญญาณเป็นรากฐานของสิ่งทั้งหลาย วิญญาณประเสริฐกว่าสิ่งทั้งหลาย สิ่งทั้งหลายสำเร็จมาแต่วิญญาน และจะทำให้เข้าใจถึงแนวความคิดของศาสนาอื่นอีกด้วย ที่สอนว่า พระผู้เป็นเจ้าซึ่งมีสภาพเป็นนามธรรมเป็นผู้สร้างโลกและสิ่งทั้งปวงในโลก ขอให้คิดดูเพียงแต่ขอบเขตของการเห็นของเรากว้างขวางขึ้นเท่านั้น ทรรศนะที่เกี่ยวกับเรื่องชีวิต ก็ได้เปลี่ยนไปจากเดิมอย่างมากมาย และจะเปลี่ยนได้โดยไม่ยากด้วย คนส่วนมากไม่รู้ว่าคนเราหลงอยู่ในความมืด ความเข้าใจผิด อันเกิดจากความจำกัดแห่งประสิทธิภาพของประสาทและสมอง มันทำให้คนเราเกิดความมืดเสียยิ่งกว่าตาบอด ซึ่งได้บอดกันมาแล้วตั้งแต่เกิด ฉะนั้น จึงไม่อาจจะเห็นอะไรต่าง ๆ ในโลกนี้ได้ถูกต้องตามความเป็นจริง แต่คนตาบอดก็สามารถที่จะสร้างโลกแห่งจินตนาการของเขาขึ้นมาได้ แล้วเขาก็เห็นโลกนั้นได้ด้วยใจของเขา ซึ่งแน่ละ มันจะตรงกับจินตนาการของคนอื่นไม่ได้ เพราะไม่ใช่ข้อเท็จจริง

คนเรานอกจากจะถูกจำกัดด้วยประสิทธิภาพของประสาทแล้ว ยังถูกจำกัดด้วยกิเลสซึ่งก็เกิดจากประสาทสัมผัสอีกด้วย ดังเช่นที่เรารู้สึกกันอยู่เสมอว่า ความสุขอยู่ที่ความพอใจ ฉะนั้นเมื่อเราอยากได้อะไร อยากกินอะไร อยากทำอะไร อยากไปไหน ถ้าได้สมความปรารถนาเราบอกว่าเป็นความสุข การดิ้นรนของชีวิตทุกอย่างก็ทำไปเพื่อสนองความอยากของตน มันจะ

เดือดร้อนยุ่งยากลำบากสักเพียงใด ก็ต้องพยายามดิ้นรนขวนขวายเอาให้ได้ ทั้งนี้ก็เพราะเข้าใจว่าความสุขอยู่ที่การได้อะไรสมความปรารถนา แต่ถ้าหากเราสามารถที่จะเข้าสมาธิได้ จิตสงบจากนิวรณ์ทั้งห้า ซึ่งในขณะนั้นสามารถที่จะนึกคิดอะไรได้อย่างอิสระ ไม่มีกิเลสเข้ามาครอบงำ เรื่องไหนที่ไม่ต้องการก็แทรกเข้ามาไม่ได้ และในเวลาเดียวกันจิตใจก็จะรู้สึกสดชื่นแจ่มใส สามารถที่จะใช้ความคิดอย่างหนักตลอดทั้งวันก็ได้ โดยไม่รู้สึกมึนศีรษะ คนที่ทำได้ทุกคนจะรู้ได้อย่างแจ่มแจ้งว่า การเข้าสมาธิได้นั้นเป็นความสุขที่มีคุณค่าสูงเพียงไร ทำให้สมองปลอดโปร่งเพียงไร จงคิดดู เพียงแต่จิตใจของเราพ้นไปจากอิทธิพลของนิวรณ์ทั้งห้าเท่านั้น ทรรศนะในการดำเนินชีวิตก็จะเปลี่ยน คือจะไม่มุ่งขวนขวายแสวงหาแต่เงิน แสวงหาแต่ความสนุกสนานเพลิดเพลิน เป็นเรื่องใหญ่เหมือนแต่ก่อน ตรงกันข้าม กลับพยายามขวนขวายที่จะสร้างจิตใจของตนเองให้สูงขึ้นด้วยคุณธรรม เพราะรู้อยู่ว่า คุณธรรมต่าง ๆ คือ รากฐานอันแท้จริงของชีวิตที่จะทำให้คนเรามีความสุขมีความเจริญอย่างแท้จริง และเมื่อมองย้อนหลังถึงตัวเองสมัยก่อน ที่ยังเข้าสมาธิไม่ได้ มองดูคนอื่นที่ดิ้นรนต่อสู้กัน แข่งขันกัน ประหัตประหารกัน เพื่อให้ได้มาซึ่งสิ่งที่ตนเองต้องการ ก็จะมองเห็นได้อย่างชัดเจนว่า คนเหล่านี้ทำไปก็เพราะความไม่เดียงสาต่อชีวิตแท้ ๆ เหมือนกับเราสมัยก่อน ความพยายามของเขาทั้งหลายน่าเสียดาย ที่ทุ่มเทให้กับสิ่งที่มีสาระน้อย ถ้าหากเขาเข้าใจดีว่าชีวิตของคนเราเกิดขึ้นมาได้อย่างไร อะไรคือรากฐานที่แท้จริงที่ทำให้คนเรามีความสุขความเจริญ เขาเหล่านี้ก็จะรู้จักความพอดีในอันที่จะแสวงหาวัตถุ และจะมีเวลาเหลืออย่างเพียงพอสำหรับที่จะมาศึกษา และปฏิบัติในทางธรรม คนที่สามารถเข้าสมาธิได้ทุกคนจะรู้สึกแบบนี้ และถ้าหากสมาธิของเราสูงขึ้น เราก็ยิ่งจะรู้เรื่องของชีวิตกว้างขวางลึกซึ้งขึ้น ซึ่งเป็นความรู้ที่ออกมาจากภายใน ไม่ใช่ความรู้ที่ได้มาโดยอาศัยประสาทสัมผัส แต่เป็นความรู้ที่อยู่นอกเหนือประสาทสัมผัส ซึ่งความรู้อันนี้ยิ่งใหญ่ที่สุด ประเสริฐที่สุด คนเราจะพ้นทุกข์ได้จริง ๆ ก็ต่อเมื่อต้องมีความรู้ที่อยู่เหนือประสาทสัมผัสเท่านั้น ส่วนความรู้ทางประสาทสัมผัส เป็นเพียงสื่อเบื้องต้น ที่จะทำให้ความรู้ภายในเจริญงอกงามขึ้นมาเท่านั้น แต่นั้นหมายความถึงว่าเราต้องเข้าสมาธิได้ด้วย

โลกคือโรงเรียนแห่งชีวิต ความทุกข์ยากลำบากต่าง ๆ คือบทฝึกหัดซึ่งจำเป็นต้องมีจะไม่มีไม่ได้เป็นอันขาด ในเมื่อจิตใจของเรายังไม่สูง เพราะการที่จะเอาชนะความทุกข์ได้

ไม่ใช่มัวแต่มานั่งหลับตาภาวนากันเฉย ๆ เพียงอย่างเดียว ในชีวิตประจำวันจำเป็นจะต้องมีบทฝึกหัดด้วย การประสบสิ่งที่ไม่รัก การพลัดพรากจากสิ่งที่รัก ปรารถนาสิ่งใดไม่สมหวัง คือบทฝึกหัดอันประเสริฐ ที่เราทั้งหลายจะต้องพยายามเรียนรู้ให้เข้าใจอย่างแจ่มแจ้ง เหตุการณ์เหล่านี้เป็นของธรรมดาที่จะต้องมี มันไม่ใช่ต้นเหตุของความทุกข์ แต่มันเป็นเพียงบทฝึกหัด ซึ่งจะทำให้เรารู้แจ้งว่า ตัณหาคือต้นเหตุแห่งความทุกข์ การดับตัณหาเสียได้คือความพ้นทุกข์ บทฝึกหัดเหล่านี้จะต้องสอนเราซ้ำแล้วซ้ำอีก จนกว่าเราจะรู้อย่างแจ่มแจ้งว่าตัณหาคืออะไร ? เป็นเหตุให้เกิดความทุกข์อย่างไร และในเมื่อเราสำนึกได้แล้ว หน้าที่ของชีวิตก็จะเปลี่ยนไปจากเดิม คือเมื่อก่อนเราพยายามขวนขวายที่จะสนองตัณหา แต่เดี๋ยวนี้ตรงกันข้าม เราพยายามเพื่อที่จะละตัณหา เราจะมีทรรศนะโน้มเอียงไปในรูปที่ว่า เรายิ่งยากจน เรายิ่งเดือดร้อน แต่ในเมื่อเราสามารถทำใจให้สบายได้ ก็แปลว่าชีวิตของเราก้าวหน้าไปได้ไกลมาก ซึ่งตรงกันข้ามกับคนส่วนใหญ่ ถ้าหากเขามีสิ่งที่อำนวยความสุขความสะดวกสบายมาก เขาก็ถือว่าเขาเจริญก้าวหน้ามาก

เด็กโดยทั่ว ๆ ไป เมื่อเขาต้องการสิ่งใด เราก็ต้องพยายามขวนขวายหาสิ่งที่ต้องการมาให้เพื่อให้เด็กมีความสุขมีกำลังใจในอันที่จะทำความดี เพราะถ้าเด็กคนไหนอยากจะได้อะไร อยากจะกินอะไร ถ้าหากถูกขัดขวาง หรือไม่ได้สมความปรารถนา จิตใจของเด็กก็จะไม่มีทางเจริญก้าวหน้าเป็นอันขาด แต่ถึงกระนั้น เราก็ต้องการบังคับ มีการขืนใจกันบ้าง ไม่ตามใจเสียทุกอย่าง ผู้ใหญ่ที่ฉลาดเข้าใจเรื่องเด็กดีย่อมจะรู้ว่า อะไรควรตามใจ อะไรไม่ควรตามใจ แต่ในเมื่อเด็กโตขึ้นมารู้จักใช้เหตุผล เข้าใจสิ่งต่าง ๆ ถูกต้อง เด็กก็จะเริ่มบังคับตัวเอง หัดฝืนใจตัวเอง ไม่ทำอะไรตามความอยากเสมอไป ข้อนี้ฉันใด ตัวเราเองซึ่งเป็นผู้ใหญ่แล้วแม้จะรู้อยู่ว่าการตามใจตัณหาเป็นสิ่งที่ไม่ดี แต่วิสัยของปุถุชน ถ้าหากไม่ได้ทำอะไร ไม่ได้กินอะไร ไม่ได้ไปไหนมาไหนตามความพอใจบ้างแล้ว ความกดดันก็จะต้องเกิดขึ้น ซึ่งเป็นผลเสียหายอย่างร้ายแรง จะเป็นการตัดอนาคตความเจริญในด้านจิตใจทุกอย่าง เพราะฉะนั้น คนเราจึงควรจะต้องตามใจตัวเองบ้าง ต้องยอมให้มีความผิดบ้าง ความจริงในด้านนี้ เราควรจะเรียนรู้เอาไว้ด้วย แต่ในเวลาเดียวกัน เราก็จะต้องรู้ว่า ความสุขที่แท้จริงไม่ใช่อยู่ที่การสนองความต้องการเพราะในเมื่อเราอยากจะทำอะไรก็ได้ทำตัณหาก็จะมีกำลังมากขึ้น และในที่สุดก็จะใจแตก คือ

บังคับใจตัวเองไม่ได้ เมื่ออยากจะทำอะไรแล้วต้องทำให้ได้ แม้มันจะเดือดร้อนสักเพียงใดก็ต้องทำ ด้วยเหตุนี้เราจึงจำเป็นต้องพยายามละตัณหาด้วย เพราะการประสบสิ่งที่ไม่รัก การพลัดพรากจากสิ่งที่รัก ความผิดหวัง เหตุการณ์เหล่านี้เป็นของธรรมดาซึ่งไม่มีใครหลีกเลี่ยงพ้น ถ้าหากเราตกเป็นทาสตัณหาแล้ว ความเดือดร้อนจะมีไม่สิ้นสุด เพราะฉะนั้น ทางที่ถูกเราจะต้องหัดอย่างนี้ กล่าวคือ ถ้าประสบสิ่งที่ไม่พอใจ หรือจะต้องพลัดพรากจากสิ่งที่รัก เราต้องหัดปล่อยวาง หัดทำใจให้สบาย และต้องพยายามหัดทำให้ได้ เริ่มจากเรื่องง่าย ๆ ไปก่อนจนกว่าเราจะสามารถทำอะไรได้ตามเหตุผลจริง ๆ และถึงแม้จะไม่สำเร็จหรือผิดหวังอย่างไร เราก็ไม่เดือดร้อน การพยายามหัดเช่นนี้จะนำเราไปสู่ความสุขอันสมบูรณ์ ส่วนการที่เราจะต้องทำอะไรตามตัณหาบ้างนั้นก็เพราะว่าเรายังเป็นเด็กทารก ยังไม่เข้าใจเรื่องชีวิตอย่างลึกซึ้ง ซึ่งถ้าหากจะไม่มีการตามใจกันเสียบ้าง ก็จะเกิดความกดดัน และในที่สุดจิตใจก็จะก้าวหน้าไปไม่ได้

ตัณหาคือต้นเหตุแห่งความทุกข์ ลักษณะเฉพาะของตัณหาคือการปล่อยวางไม่ได้ ชีวิตของปุถุชนต้องอยู่กับตัณหาตลอดเวลา เพราะตัณหาเป็นแรงงานของชีวิต เหมือนกับต้นไม้จะมีชีวิตอยู่ได้ต้องอาศัยน้ำ เว้นจากน้ำเสียแล้ว ต้นไม้ก็ต้องตาย จิตใจคนเราก็เหมือนกัน ในระยะแรกที่ยังตกเป็นทาสของตัณหา และยังมีอวิชาครอบคลุมอย่างหนาแน่นนั้น การตามใจตัวเองเป็นความจำเป็นดังได้กล่าวมาแล้ว แต่ในบางครั้งเราจะต้องหัดบังคับใจตัวเองให้ทำอะไรตามเหตุผลแม้จะไม่สมหวังก็ไม่เป็นทุกข์ วิธีนี้นี่แหละคือวิธีการละตัณหาและคนเราเมื่อละตัณหาได้แล้วสิ่งที่จะมาชดเชยแทนตัณหา ก็คือความรักความพอใจ ความต้องการที่มีเหตุผล แต่ก็พร้อมที่จะปล่อยวางในเมื่อผิดหวัง หรือไม่ได้อย่างใจปรารถนา ขอให้สังเกตว่า วิธีละตัณหาแบบนี้ในกลุ่มของคนที่มีการศึกษานั้น แม้เขาจะไม่รู้เลยว่าตัณหาคืออะไร แต่เขาก็ได้พยายามปฏิบัติเพื่อจะละตัณหากันอยู่แล้ว

แต่อย่างไรก็ดี การที่จะละตัณหาได้อย่างเด็ดขาดนั้น มีกฎตายตัวอยู่อย่างหนึ่งคือ ต้องพยายามฝึกเข้าสมาธิให้ได้ เพราะถ้ายังเข้าสมาธิไม่ได้ การละตัณหาในขั้นเด็ดขาดย่อมไม่มีทางเป็นไปได้ กล่าวคือ ถ้าหากเราทำอะไรตามใจ ตัณหาก็จะมากขึ้น แต่ถ้าหากเราบังคับตัวเองมากเกินไป ไม่ยอมทำอะไรตามใจปรารถนาก็จะมีความกดดัน แต่ก็อาจจะมีบ้าง สำหรับในเรื่องที่ไม่สู้จะสำคัญ คือถ้าหากเราอยู่ห่างหรือปล่อยไว้นาน ๆ ไม่ได้สนองความต้องการ ในที่สุดความ

อยากในเรื่องนั้นก็จะหมดไปได้ แต่การหมดแบบนี้เป็นการหมดชั่วคราวเท่านั้น ตัณหาไม่ได้น้อยลง ถึงแม้อะไรที่เราอยากได้ ความอยากในเรื่องนั้น ๆ จะหมดไปแล้วก็จริง แต่มันหมายความว่า เพราะเรามีความอยากอย่างใหม่เกิดขึ้นมาทดแทน ความอยากที่เคยมีมาจึงได้หมดไป เพราะฉะนั้น จึงกล่าวว่าวิธีละตัณหาในแบบที่ใช้กันอยู่โดยทั่ว ๆ ไปนั้น ไม่อาจจะใช้ได้ผลจริง ๆ ต่อเมื่อเราสามารถเข้าสมาธิได้ นิวรณ์ทั้งห้าสงบ เราได้พบความสุขอย่างใหม่ซึ่งเกิดจากสมาธิและจิตใจก็สงบกว่าเดิม ต้องเป็นเช่นนี้ ความอยากที่เป็นตัณหานั้นจึงจะค่อย ๆ จางลง และในเวลาเดียวกัน ถึงแม้จะมีตัณหาอย่างใหม่เกิดขึ้น แต่ตัณหาอย่างใหม่ที่เกิดขึ้นนี้จะมีลักษณะเยือกเย็นกว่าสุขุมกว่า และการปล่อยวางก็ง่ายขึ้น ทั้งนี้ก็เพราะมีสิ่งที่เป็นปฏิปักษ์ หรือเป็นตัวการโดยตรงที่สามารถทำลายตัณหาได้จริง ๆ เกิดขึ้น คือความสงบที่เกิดจากภายในและความรู้แจ้งที่เกิดจากภายใน นอกจากความสงบและความรู้แจ้งประเภทนี้แล้ว ตัณหาไม่มีทางที่จะลดน้อยถอยลงไปได้เลย และถ้าหากตัณหายังเข้มข้นอยู่ ชีวิตประจำวันจะหาความสบายใจได้ยาก การถูกขัดใจแม้เพียงเล็ก ๆ น้อย ๆ หรืออยากจะได้อะไรแล้วไม่ได้จะต้องรอคอย ภาวะเหล่านี้จะทรมานใจอยู่เสมอ ทำให้ไม่มีความสุข ด้วยเหตุนี้จึงกล่าวว่า ผู้ที่จะละตัณหาได้จะต้องสามารถเข้าสมาธิได้

อนึ่ง เนื่องจากข้าพเจ้าพูดบ่อยครั้งถึงคำว่า "ชีวิตที่ไม่ตาย" "ตัวเราที่แท้จริงไม่มีการตาย" คนที่ไม่เข้าใจความหมายของคำพูดเหล่านี้อาจจะเข้าใจผิด โดยคิดว่าข้าพเจ้าสอนเรื่องสัสสตทิฏฐิ พระพุทธเจ้าตรัสสอนว่าตัวเราไม่มี ทุกอย่างเป็นอนัตตา แต่ข้าพเจ้ากลับสอนว่าตัวเรามี และมีมานานแล้วก่อนที่โลกนี้จะเกิดขึ้น และยังจะมีต่อไปอีกชั่วนิรันดร์

ความจริงข้าพเจ้าเข้าใจเรื่องอนัตตาดีที่สุด และก็รู้แจ้งว่า ผู้ที่จะบรรลุถึงนิพพานได้จะต้องมองเห็นทุกสิ่งทุกอย่างเป็นของว่างเปล่า แต่ดูเหมือนว่า ยังไม่ค่อยมีใครรู้ว่า *การที่จะรู้แจ้งเรื่องอนัตตา และปล่อยวางเรื่องตัวตนได้จริง ๆ นั้น จะต้องเข้าใจเรื่องอัตตาดีที่สุด* ถ้าไม่รู้แจ้งอัตตาแล้ว จะรู้แจ้งอนัตตาไม่ได้ แต่อัตตาที่ข้าพเจ้าพูดถึงนี้ ข้าพเจ้าหมายถึง ภวังควิญญาณซึ่งเป็นวิญญาณที่เป็นตัววิบาก วิญญาณอันนี้โดยตัวของมันเองมีการเกิดดับ และเกิดใหม่อยู่เสมอตลอดเวลาทุกขณะจิต แต่มันก็สามารถที่จะสืบต่อบุคลิกภาพหรือความเป็นตัวตนของมันไว้ได้ถ้าหากเราอยากที่จะมีตัวตน ตัวตนอันนี้จะไม่มีวันสูญเลยเป็นอันขาด "ตัวเรามีมานานแล้วก่อน

ที่โลกนี้จะเกิด และจะมีต่อไปอีกชั่วนิรันดร์” ทั้งนี้ก็เพราะเรายังอยากที่จะมีตัวตน อย่าลืมว่า แม้แต่พระอนาคามีก็ยังมีความอยากอันนี้ ฉะนั้น ไม่ต้องพูดถึงปุถุชน ตัวตนที่ไม่ตาย ข้าพเจ้าหมายถึงตัวตนอันนี้ และที่ว่า เราอยู่เหนือความแก่ความเจ็บความตายทั้งที่ยังมีชีวิตอยู่ ก็เพราะในเมื่อเรารู้แล้วว่า ทุกอย่างเกิดจากใจ สำคัญที่ใจ เมื่อใจเราสมบูรณ์แล้วก็จะหมดห่วงในเรื่องร่างกาย มันจะแก่ มันจะเจ็บ มันจะตายอย่างไรเรื่องของมัน เมื่อเรายังอยากที่จะมีชีวิต มีตัวตน เราก็จะมีอยู่ตลอดไป ไม่ต้องเป็นห่วงในเรื่องนี้ และในเมื่อใจเราสมบูรณ์แล้ว ร่างกายก็จะสมบูรณ์ด้วย เพราะการที่เราจะมีชีวิตยืนนานเท่าไร มันขึ้นอยู่กับจิตใจของเราเอง ข้อสำคัญอย่าให้ความทุกข์ใด ๆ เกิดขึ้นในใจเท่านั้น เราก็จะเป็นผู้ชนะทุกอย่าง และจะรู้แจ้งด้วยตนเองว่า ชีวิตที่ไม่ตายเป็นอย่างไร





พิมพ์ที่โรงพิมพ์พระจันทร์ ท่าพระจันทร์ ถนนมหาราช กรุงเทพมหานคร โทร. ๒๒๒๑๕๕๕
นางสนิธวรรณ บุณยศิริพันธุ์ เจ้าของ ผู้พิมพ์ ผู้โฆษณา ๒๕๒๒